الطفولة الذكيّة

الكتـــــاب	الطفولة الذكية/ عطا بركات
المؤلـــــف	بركات، عطا
النـــــوع	علم النفس
تصميم الغلاف	جيهان متولي
إخراج داخلي	بثينة فرج
الطبعـــــة	الأولى/ القاهرة ٢٠١١
عدد الصفحات	١٧٦ صفحة
المقـــــاس	١٤×٢٠
تدمـــــك	
	١- الأطفال، علم النفس
	٢- الذكاء

صرح للنشر والتوزيع



فكر يصنع حضارة

المدير العام: عبود مصطفى عبود

كورنيش المعادي، بجوار مستشفى السلام الدولي، أبراج المهندسين (أ)

برج (٢) الدور العاشر.

ت: (٢٥٢٤٠١٦٦)(٢+)

البريد الإليكتروني	darsarh@gmail.com
الموقع الإليكتروني	www.dar-sarh.com
رقـــم الإيـــداع	٢٠١٠/٢١٠٨٨
الترقيـــم الدولـــي	978-977-6382-46-6

ديوي ١٥٥,٤

الطفولة الذكيّة

Intelligent Childhood

كيف أنمّي ذكاء أولادي؟

تأليف

د.عطا بركات

Dr.Ata Barakat

رئيس الأكاديمية الدولية لصناعة العبقرية





كلمات من القلب

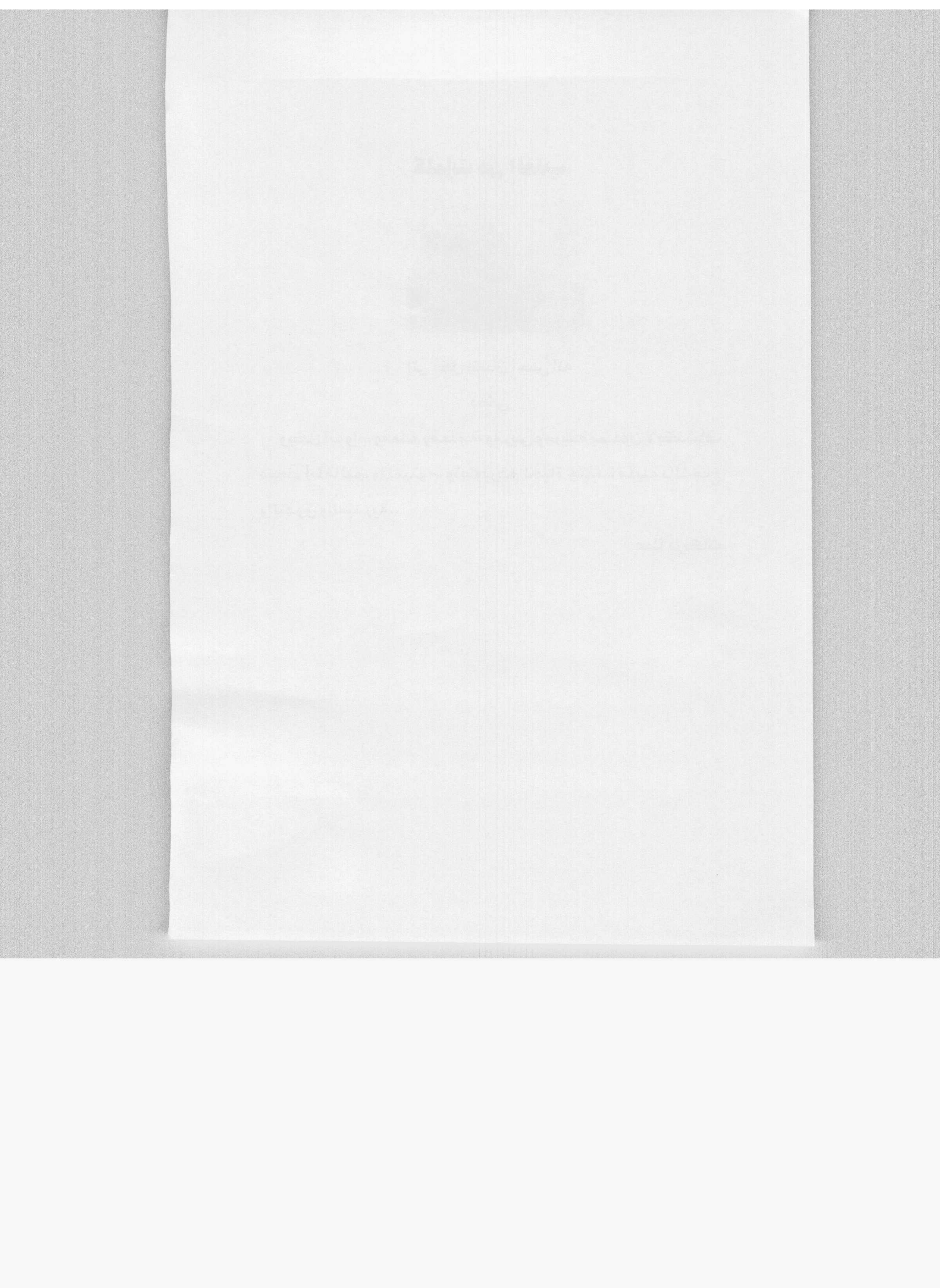


إلى كل إنسان أحسَّ أنه

ذكيّ

وكل أب وأم، ومعلم ومعلمة، ومربي ومربية يسعون لاكتشاف ذكاء أطفالهم، وتنميتهم، وتطويرهم لحياة جديدة مليئة بالنجاح والتفوق والعبقرية..

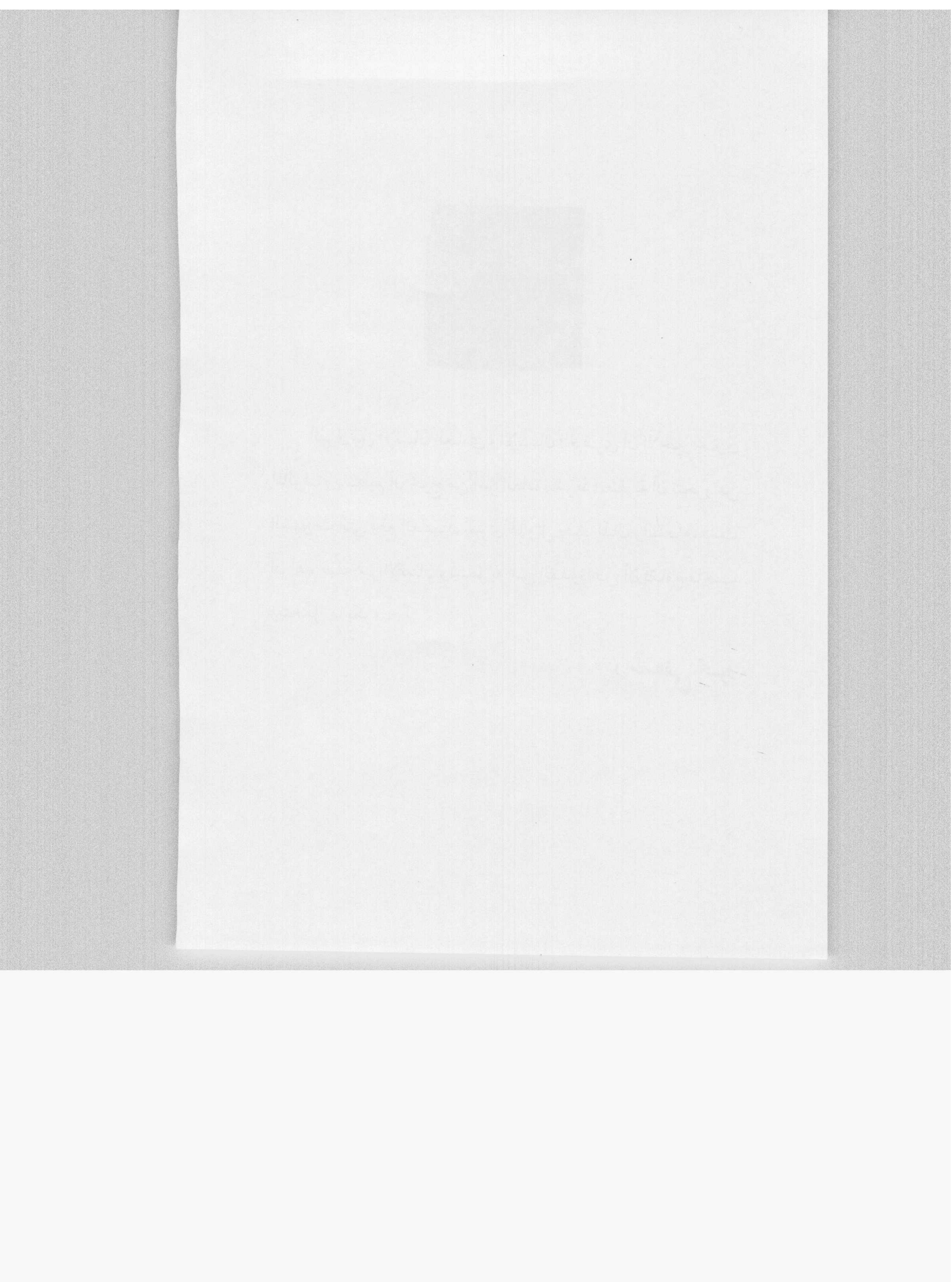
عطا بركات





الفرق بين الإنسان العادي والإنسان العبقري أن الأخير يخترق المألوف ويستطيع أن يخرج من أسر العادة..شرط العبقرية أن تتحرر من الشهوات التي وقع العاديون أسرى لها مثل حب المال والطعام، ذلك أن أهم صفة تميِّز الإنسان وتسمو به هي القدرة على أن يقاوم مايحب ويتحمل ما يكره..

د.مصطفى محمود



ما معنى الذكاء؟

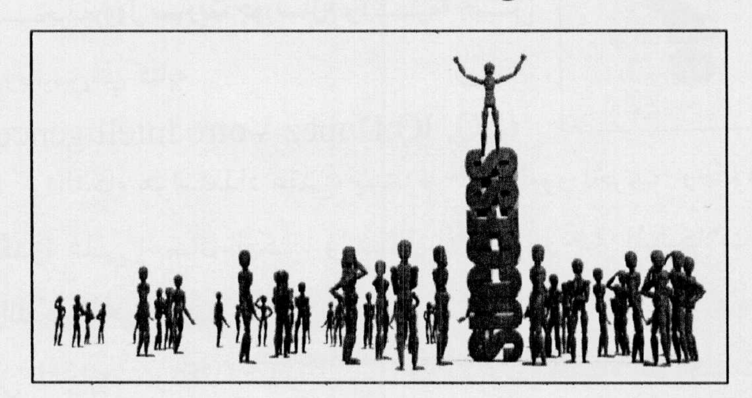


من أشمل التعريفات للـذكاء هوما نـشرته صـــحيفة(**وول ستريت جورنـــال**) وذكـــره«جيـــل آزوباردي»في كتابه (EQ, IQ;Dopez Votre Intelligence)

«الذكاء هواستعداد عقلي، يستلزم - بين أمور أخرى- وجـود القدرة علـى إعمـال الفكـر، واسـتباق الأمـور، وحـل المشكلات، والتفكير المجرد، وفهم الأفكار المعقدة، والتعلُّم الـسريع، والاسـتفادة من التجارب، وتلك القـدرة ليـست قـدرة علـى القيـام بالواجبـات الدراسية وحدها، ولا ملكة بـالمعنى الأكـاديمي الـضيق، ولا اجتيـاز لاختبارات الذكاء، لا.. بل إنها تعكـس قـدرة أكثـر اتـساعًا وعمقًـا على فهـم مـا يحـيط بنـا، وعلـى الإدراك الفـوريِّ، وإعطـاء المعنـى للأشياء، واستنباط الحلول العملية..»

وكان من أوائل من تكلموا عن الذكاء ومرادفه القدرة العامة العالمان(**جونتون وبنييه**) فوضعا الاختبارات والمقـاييس لقيـاس هـذه القدرة..وكما يقول عالم النفس(سبنسر): **المحـور الرئيـسي لوظـائف الذكاء هومـساعدة الكـائن الحـي في التَكيُّـف بقـدر الإمكـان مـع بيئته..).**

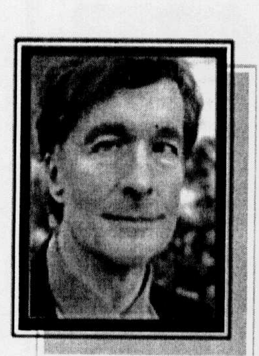
ولذا كان لزامًا علينا معرفة الذكاءات المتعددة التي لدينا، والقدرات الخارقة التي وهبنا الله إياها، ثم نقوم بتطويرها وصناعتها لتناسب ما نطلبه، ونحتاج إليه في حياتنا..



هل الذكاء له علاقة بالجهاز العصبي؟

دلَّت نتائج العَالِم «**جولتون**» والتي أجرى تجربته على أفراد عاديين، وآخرين ضعاف العقول، فوجد أن حجم الخلايا العصبية ينقص في العدد والانقسامات عند ضعاف العقول..

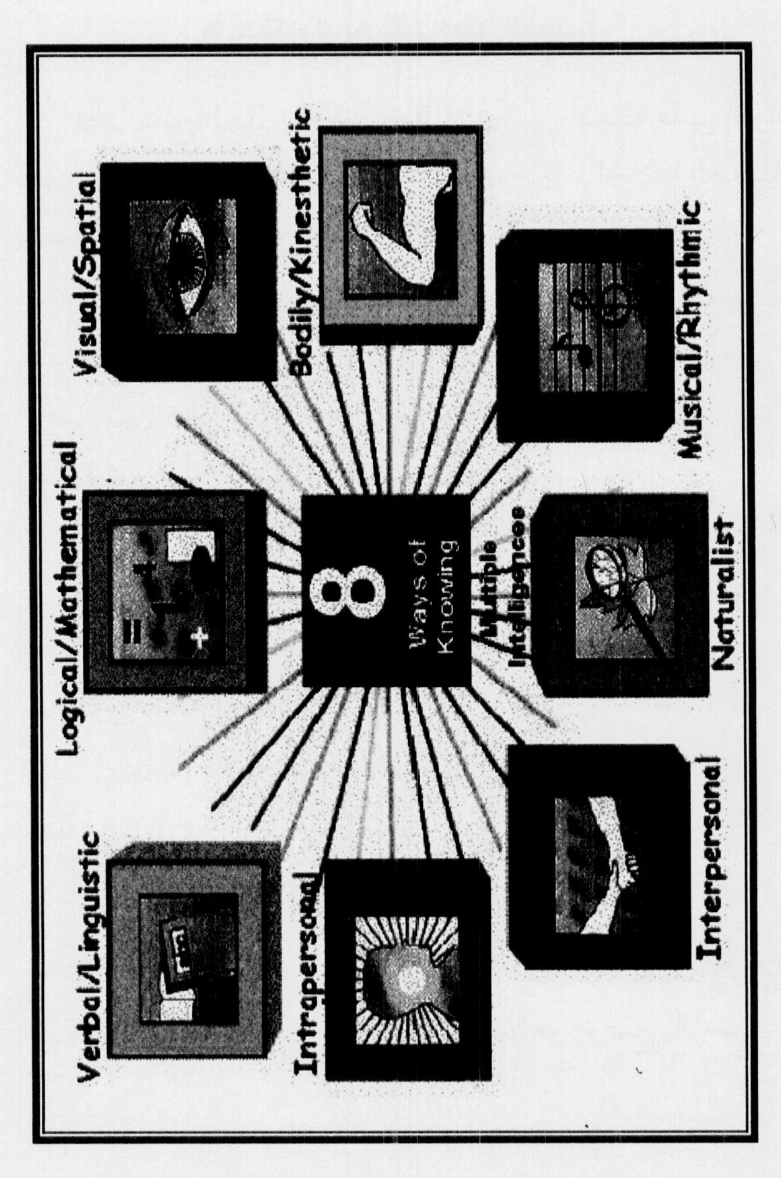
وكذلك العالم «**ثورندايك**» الذي أثبت أن المشكلة تكمن في عدد الروابط والوصلات بين الخلايا العصبية والتي تعتبر همزة الوصل بين كل من المثير والاستجابة الخاصة به، أوبين البيئة والتكيُّف..



وكان من أوائل من تكلّموا عن نظرية الذكاءات المتعددةMultiple Intelligences العالم الأمريكي جاردنرHoward Gardner وهو محاضر بجامعة (**هارفارد**) الأميركية و مؤلف العديد من الكتب التربوية.

وضع نظرية (**الذكاء المتعدد**) في كتابه (**أطر العقل**) سنة ١٩٨٣.

ولقد حدد (**جاردنر**) في نظريته ثمانية أنواع للذكاء موجودة في كل إنسان، ولكن بنسب مختلفة ومتنوِّعة كما هو موضَّح بالرسم :.


Visual/Spatial
Bodily/Kinesthetic
Musical/Rhythmic
Logical/Mathematical
8
Ways of
Knowing
Multiple
Intelligences
Naturalist
Verbal/Linguistic
Intrapersonal
Interpersonal

ملخص نظرية جاردنر للذكاءات المتعددة

أولا: الذكاء النظري/الصوري Visual / Spatial Intelligence

هو القدرة على فهم واستيعاب الأشياء المرئية، والاهتمام بالصور، ويحتاج لخلق صور عقلية محسوسة للتعلُّم، ويركّز من يمتلك هذا النوع على الصور والخرائط والأفلام والشرائح التعليمية.

المهارات المميزة لمن يمتلك هذا الذكاء:

القراءة، الكتابة، فهم الصور والخرائط والجداول، الرسم، تركيب وبناء الأشياء، تصميم النماذج، حل الألغاز المرئية، القدرة على تحديد الاتجاهات والمواقع.

ثانيًا: الذكاء اللفظي/ اللغوي Verbal/Linguistic Intelligence

هو القدرة على استخدام الكلمات والألفاظ والمعاني وتسلسل الكلمات في مهارتي التحدث والكتابة.

المهارات المميزة لمن يمتلك هذا الذكاء:

- طلاقة الحديث.
- القدرة على تعلُّم كلمات وألفاظ وتعابير جديدة بكل سهولة.
- القدرة على التحدث، والكتابة.
- قص الحكايات والشرح والإيضاح.

- فهم وتصريف معاني الكلمات.
- تذكر المعلومات وإقناع الآخرين بوجهات النظر.
- تحليل الاستخدام اللغوي.
- إتقان الألعاب والألغاز المعتمدة على الكلمات.

ثالثا: الذكاء المنطقي/ الرياضي

Logical/Mathematical Intelligence

هو القدرة على استخدام السبب والأرقام والمنطق ويهتم من يمتلك هذا النوع بأنماط التسلسل المنطقي والرقمي لإيجاد علاقات بين المعلومات كما يهتم بإجراء العمليات الحسابية وأداء التجارب الرقمية.

المهارات المميزة لمن يمتلك هذا الذكاء:

- أسلوب حل المشكلات.
- تنظيم وتصنيف المعلومات.
- التعامل مع المفاهيم المجردة لاستنباط العلاقات بين الأشياء.
- أداء التجارب المحددة.
- أداء العمليات المعقدة والمركبة.
- سهولة التعامل مع الأشكال.
- إثارة التساؤلات حول الأحداث الطبيعية.

رابعًا: الذكاء الحركي /الجسدي

Bodily / Kinesthetic Intelligence

القدرة على التحكم بحركة الجسد، والتعامل بمهارة مع الأشياء المحيطة، والتعبير عن النفس عن طريق الحركة، وامتلاك القدرة على التوازن والتوافق بين العين واليد.

المهارات المميزة لمن يمتلك هذا الذكاء

- أداء التمارين الرياضية بإتقان.
- التمثيل.
- تقليد الحركات الجسدية.
- التوافق الجسدي.
- التعبير عن المشاعر بأداء الحركات الجسدية (الإيماءة – لغة الوجه – اللمس – الإشارة).

خامسًا: الذكاء الشخصي / الجماعي Interpersonal Intelligence

القدرة على فهم ومشاركة الآخرين، ويحاول صاحب هذا الذكاء أن يرى الأشياء من وجهة نظر الآخرين للتعرف على نمط تفكيرهم، وفهم مشاعرهم، واستخدام اللغة اللفظية وغير اللفظية من أجل إقامة علاقات ووسائل اتصال مع الآخرين.

المهارات المميزة لمن يمتلك هذا الذكاء:

- الاستماع للآخرين وتفهُّم طبائعهم ومشاعرهم.
- التشاور مع الآخرين، والعمل ضمن مجموعات.
- التواصل مع الآخرين.
- ملاحظة توجهات ومحفزات ونوايا الآخرين.
- بناء الثقة ومحاولة التوصل للحلول أثناء الخلافات.

سادسًا: الذكاء الشخصي / الذاتي Intrapersonal Intelligence

القدرة على فهم الذات، والتعرف على كينونتها وفهم صاحب هذا الذكاء لمشاعره وأحلامه وتنظيم علاقاته مع الآخرين، وتعرُّفه على مكامن القوة والضعف لديه واتخاذ القرار المعتمد على حاجاته ومشاعره وأهدافه الذاتية.

المهارات المميزة لمن يمتلك هذا الذكاء:

- فهم الذات وتحليلها.
- تقييم طريقة التفكير.
- التخطيط الجيد.
- فهمه لدوره بين الآخرين.
- أداء المشاريع المعتمدة على الجهد الذاتي.
- الاعتماد على الذات وتحمُّل المسؤولية.

سابعًا: الذكاء الموسيقي/ النغمي

Musical / Rhythmic Intelligence

القدرة على أداء وتقدير الموسيقى والألحان والإيقاعات، ويهتم صاحب هذا الذكاء بالأصوات المحيطة بجميع أنواعها، والألحان والأنماط الموسيقية، ويستجيب للموسيقى إما بتقديرها أو انتقادها.

المهارات المميزة لمن يمتلك هذا الذكاء:

- الغناء.
- عزف الآلات الموسيقية.
- التعرف على أنماط الإيقاعات.
- تأليف الموسيقى.
- تذكر النغمات.
- فهم التراكيب والألحان الغنائية.
- إصدار الأصوات (الهمهمة – الصفير – تقليد أصوات الأشياء).

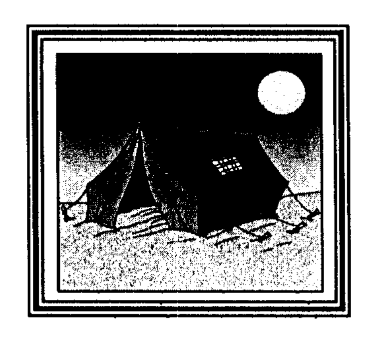
ثامنًا: الذكاء الطبيعي Naturalist Intelligence

التعرف على المحيط الطبيعي (حيوان – نبات – ظواهر طبيعية) وتقدير وفهم العالم الطبيعي، وكذلك الاهتمام بأنماط الحياة الأخرى، ومدى تفاعلها في البيئة.

المهارات المميزة لمن يمتلك هذا الذكاء:

- الرغبة في زيارة المحيط الخارجي (حدائق - غابات- أنهار- جبال).
- ملاحظة الحيوانات وتربيتها.
- جمع وتصنيف أنواع النباتات.
- الاهتمام بالظواهر الطبيعية ورصدها (خسوف – كسوف – زلازل – براكين).
- مطالعة المصادر (كتب – برامج – أفلام) التي تهتم بالطبيعة والعلوم والكائنات الحية.

ثم ماذا بعد؟



نسعى من خلال هذا البرنامج إلى إلقاء الضوء وتحديد بعض المهارات في تنمية عشرة أنواع من الذكاءات المتعددة هي خلاصة اجتهادات العديد من العلماء المهتمين بالمجال على مستوى العالم..

هيا نترك ما فى أيدينا الآن ، ونستجمع جُلَّ تركيزنا ، ونصفّى أنفسنا من همومنا ، وندقّ أوتاد خيمتنا هنا لنبدأ هذه الخلوة ونيش

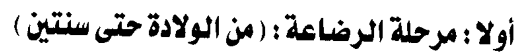
مع هذا الحلم لنخرج ومنه ونحن على علم تام بالذكاءات وكيف نكتشفها وكيف ننميها ....هيا بنا ....

ما هي مراحل نمو الذكاء لدى الطفل؟



تنقسم مراحل نمو الذكاء إلى :

- مراحل عمرية تختلف باختلاف السن.
- مراحل ذهنية تختلف باختلاف الحالة الذهنية للطفل وتعتمد على مدى تقبُّل الطفل لمزيد من وسائل تنمية وتطوير الذكاءات.



أولا : مرحلة الرضاعة : (من الولادة حتى سنتين)

وهي من أهم المراحل في **صناعة ذكاء الطفل**، والتي يغفل عنها الكثير من الآباء والأمهات، وكذلك من يهتم بالتعليم من معلمين ومعلمات ومربين ومربيات.. فلقد توصل فريق من جامعة هارفارد



بقيادة **د.هوايت** إلى الآتي:

- فترة الرضاعة مهمة غاية الأهمية في بلْورة ذهن الطفل.

- (المناغاة) الأم وابتساماتها وتنشيط الجسم، والمشاركة في الحركات العفوية دور مهم في تنمية وتنشيط ذهنه وصناعة ذكاءاته.

لـــذا:

لابد من التريُّث وعدم العجلة في تعليم الطفل الجلوس أو الوقوف والمشي، ولابد من إحاطة الطفل بالطاقة الإيجابية لتنشيط دماغه والذي بدوره سينشط جهازه الحركي.. **وللفطام** دور مهم في بناء ذكائه الوجداني والعاطفي..

كيف ذلك؟

عندما يُحرم الطفل من صدر أمه فجأة، فإن ذلك يؤثر تأثيرًا سلبيًا على وجدان وعاطفة ونفسية الطفل، فيتجه ناحية العدوانية والعصبية، ولذا عندما يكبت ولم يعالج هذا الأمر داخله يصبح ناقمًا على المجتمع، وتلازمه النظرة السلبية للأمور ولذا **لابد للأم أن تتبع الخطوات التالية:**

١- **فطامه بالتدرُّج** لفترة طويلة قد تصل لشهر على حسب استجابته، ويتم ذلك عن طريق تقديم رضعة صناعية له بدلا من الرضعة الطبيعية، ثم نزيد إلى رضعتين صناعيتين ثم نزيد إلى(٣)

رضعات إحداهم قبل النوم.. ويجب ألا تنسى الأم رضعة ماء بعد رضعة قبل النوم حفاظًا على صحة فمه وأسنانه.

٢- تعويضه بالحب والحنان والقبلات والعطف والاهتمام واستخدام استراتيجية (**أنت حبيبي**) في أذنيه عدة مرات يوميًا ويتم في هذه المرحلة:

- **تحويل** الانعكاسات الحركية البدائية إلى أفعال هادفة لمعرفة حقيقة هذه الأشياء.
- **بداية** تكوين المعاني للأشياء المحيطة «هذه الأشياء موجودة ومنفصلة عن جسمه».
- **الربط** بين حاستي البصر واللمس.

ثانيًا: مرحلة ما قبل الكلام

- عادة من سن **2- 3** سنوات.
- مرحلة الذكاء الذي لا يعتمد على النطق.
- ينمو عن طريق التصوّرات الأساسية الخاصة بالأشياء والأماكن.
- يرتبط بفكرة الزمان والسببية (**لماذا؟**).

- الاهتمام بتنشيط حركة اليدين في هذه المرحلة لاكتساب المعرفة الحسية المبكرة، وذلك عن طريق الاحتكاك المباشر بالأشياء المادية، وتحريكها ولمسها وتفكيكها، وإعادة تركيبها، وتغيير علاقاتها ببعضها البعض، ولذلك تتطور علاقته بالبيئة وتوسعة مجال إدراكه، ويجعله عنصراً نشطاً في هذه العملة، واكتساب المعرفة الحياتية المباشرة.
- يظهر في هذه المرحلة **الذكاء الحسحركي** وذلك في صورة التمييز بين العلاقات التي تنشأ بينه وبين الأشياء المحيطة به.
- تتماسك الحالة الذهنية، والذكاء الوجداني العاطفي في نهاية هذه المرحلة.
- يبدأ الذكاء البصري في النمو والتعرف على وجوه المحيطين به.

ثالثًا :مرحلة الذكاء الحدسي :



- فـترة ذكـاء تقـوم علـى المشاهدة والمشاعر العفوية.
- مرحلـة العلاقـات الاجتماعيـة والخضوع للبالغين وتستمر حتـى سبع سنوات.
- تسمى مرحلة الصبا.
- من (٣-٧) سنوات.
- ينمو الذكاء اللغوي والوظيفـة الدلاليـة للألفـاظ، ومعانيهـا وذلك عن طريق الألعاب والرسم ومحادثة وسمـاع وتقليـد الآخرين.
- تنمو أحاسيسه، وعلاقاته الفردية مع الأفراد.
- تنشأ مواقفه المستقبلية متأثرة بهذه المرحلة، كما يؤكـد ذلـك العالم (**أريكسون**) أن (**هذه المرحلة بالتحديد هي التي تـشهد تكوين الضمير أو الأنا الأعلى عند الإنسان**)
- الطفل في هذه المرحلة يبدأ في التمييز بـين الحـسن والـسيء وذلك من خلال مفاهيم العائلة التي يحيا ويتربى فيها.
- يتطوّر الإدراك وتنمو الحركة أثناء هذه المرحلة.

- هـذه المرحلـة تثبّـت في عقليـة الطفـل معـرفتين أساسـيتين ومؤثّرتين في حياته:

١- **الديمومة (ديمومة الأشياء)**: ومعنى ذلك أن المعرفة لـدى الطفـل تتكوّن عند الشهر التاسع، ولكنها لا تنمو وتثبـت إلا خـلال الـسنة الثانية من العمر.

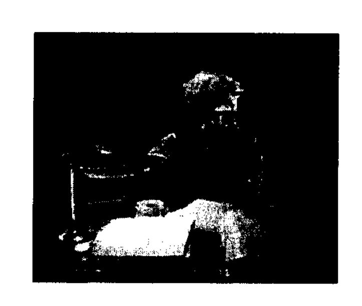
٢- **التنظيم والترتيب للأشياء**: في الفضاء الخارجي المحـيط بـه، حيـث يحدد موقع جسمه، والأشياء الأخرى.

- يمكن له أن يعبِّر عما يدور في ذهنه من أفكار.

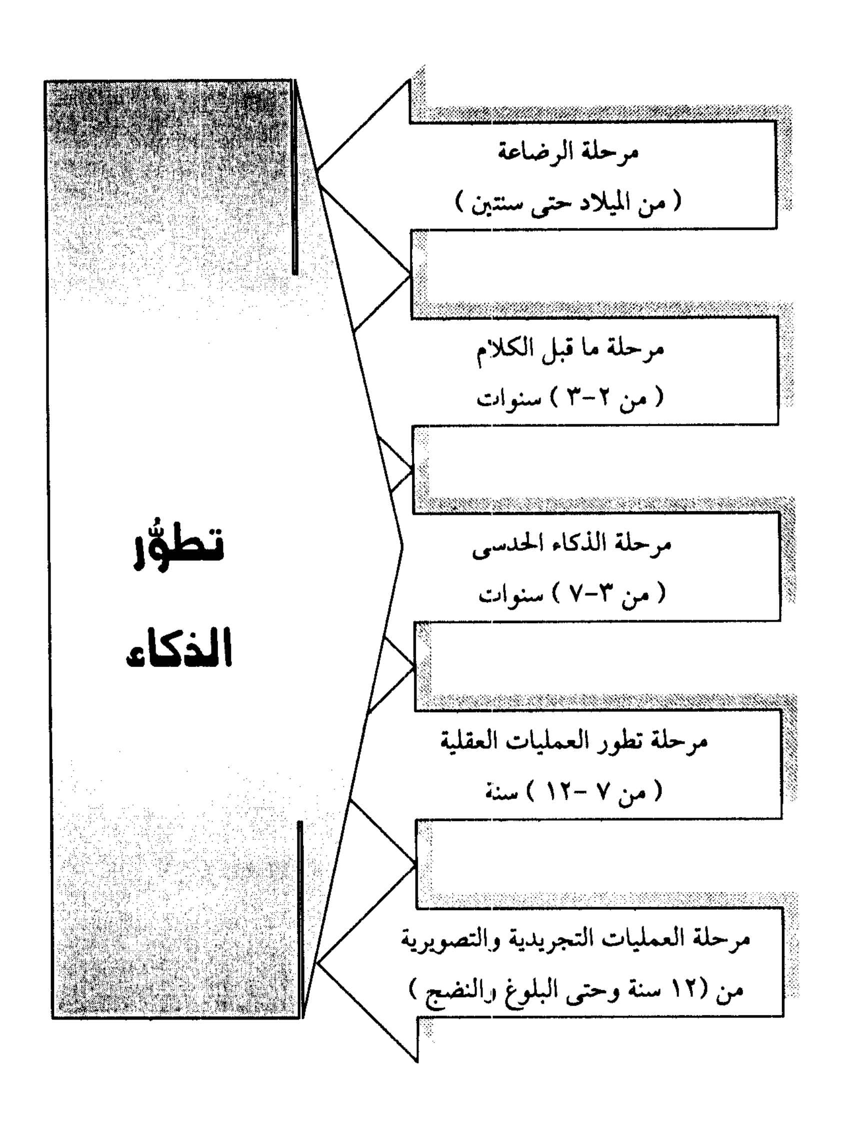
رابعًا: مرحلة العمليات العقلية الحياتية (المادية):

- تتطور العمليات العقلية المبنيَّة علـى المنطـق فيتميـز الـذكاء المنطقي الرياضي، ومعرفته بالأرقـام والعلاقـات الحسابية المختلفة.
- من (٧ – ١٢) سنة.
- تنمـو المـشاعر الأخلاقيـة والاجتماعيـة في التعـاون، وبنـاء الصداقات، والتعلُّق بالآخرين.

خامسًا: مرحلة العمليات العقلية التجريدية التصويرية:

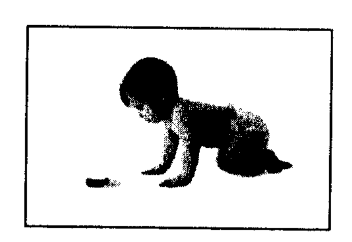


- المقدرة على التصوّر وسعة الخيال.
- القدرة على التفكير المنطقي.
- التفرقة بين ما هو مثالي وما هو واقعي.
- المقدرة على نقد الذات.
- من ١٢ سنة وحتى مرحلة النضوج.
- مرحلة تشكيل الشخصية والمدخل العقلاني والوجداني للراشدين.



تطوُّر
الذكاء
مرحلة الرضاعة
(من الميلاد حتى سنتين)
مرحلة ما قبل الكلام
(من ٢-٣) سنوات
مرحلة الذكاء الحدسى
(من ٣-٧) سنوات
مرحلة تطور العمليات العقلية
(من ٧ -١٢) سنة
مرحلة العمليات التجريدية والتصويرية
من (١٢ سنة وحتى البلوغ والنضج)

كيف نصنع هذه الذكاءات ؟



١. هل يمكن أن ننمى ونطور الذكاءات العشر ؟

٢. عندما نجد ضعف فى ذكاء ما هل من الممكن ان نصل به لدرجة مرضية ؟

٣. هل كل طفل يمتلك الذكاءات العشر ؟

٤. هل لابد من ظهور مناطق قوة ومناطق ضعف ؟

٥. هل يوجد طف تتوفر فيه كل الذكاءات بنفس الدرجة ؟

٦. هل يتكرر ذكاءان أو اكثر لنفس الطفل ؟

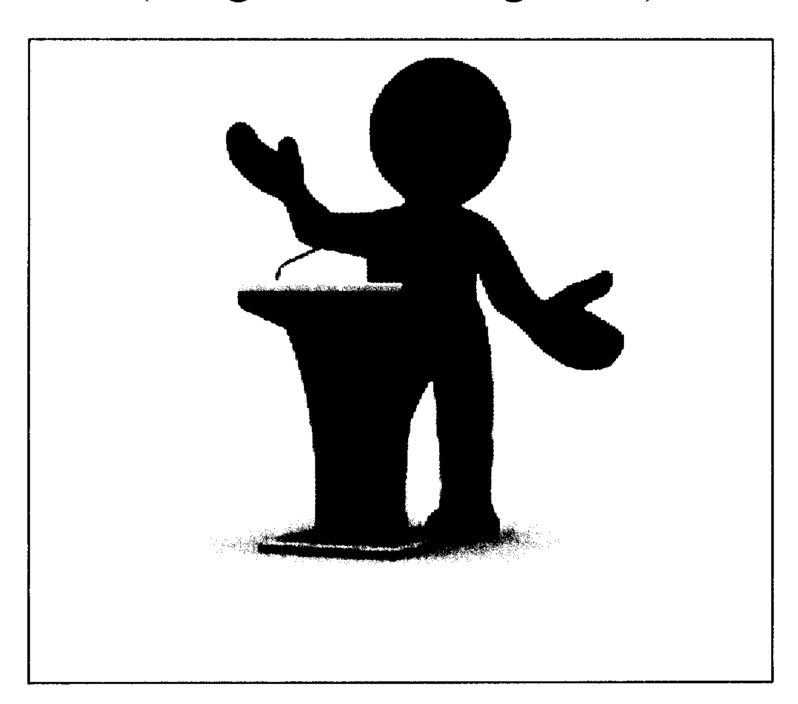
٧. هل يوجد طفل لا يملك أيًّا من هذه الذكاءات ؟

وأسئلة أخرى كثيرة نجيب عليها من خلال الرحلة القادمة ..



أولا: الذكاء اللغوي

(Linguistic Inteligence)





تعريفه

هو القدرة على استخدام اللُّغة في التعبير، والتواصل مع الآخرين، ومهارات الإقناع وطرح المعلومات والأفكار.. وهو ليس فقط عملية إنتاج اللغة، بل الحساسية لدلالة الكلمات ومعانيها وترتيبها وسجْعها ومتضاداتها.. وكذلك تركيب وتوليد كلمات جديدة من الحروف..كذلك استخدام لغة الجسد وتعبيرات الوجه من إيماءات وإشارات وحركة ..

كيف نصنع هذا النوع من الذكاء؟

- عن طريق استخدام الألعاب اللغوية في توليد كلمات جديدة مثل:

١- الرسائل العجيبة

- **الأدوات المطلوبة**
- أوراق وأقلام ولاعبون..

القواعد: يتم قلب الحروف الأبجدية وعكسها كالآتي:

- **أ** يصبح **ي**
- **ب** تصبح **و**
- **ت** تصبح **هـ**

وهكذا..ثم نقوم بكتابة رسالة ولتكن:(**اطلب ما هو مستحيل تحصل على أفضل ما هو ممكن**)ولكن بالشكل الجديد فتكون:(**يشحو جيتب جظهلاح هلضح زحى يذصح جي تب ججخث**)بالتالي: على ابني أن يعيد قراءة الرسالة المقلوبة ويعرف محتواها..

٢- استخدام توليد الكلمات

مثلاً:

- اذكر خمس كلمات تبدأ بحرف الراء (رجب- رمضان رصاص- رحمة -رمل)
- اذكر خمس كلمات تبدأ بحرف السين(سفينة – سماء – سلة– ساعة – سعيد)
- اذكر خمس كلمات تبدأ بحرف الجيم (جبل – جديد- جناح– جمل – جمال)
- اذكر خمس كلمات تبدأ بحرف التاء (تاج -- تفاح – تمر – تمساح – تمثال) وهكذا مع باقي الحروف.

٣- تتابع الكلمات

- اذكر كلمة تبدأ بآخر حرف في كلمتي.. أنا قلت (جبل).. هو يقول: ليمون .. و.. هكذا..(ليمون- نعناع – عنب – بطاطس- سمك- كتاب - بطيخة – تمثال لمبة)..وهكذا..

٤- القاموس الشخصي

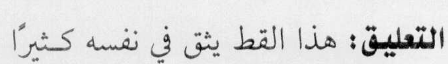
ساعدي أولادك على البحث عن الكلمات الصعبة ومشتقاتها، ثم عمل قاموس خاص بكل واحد باسمه كالجدول التالي:

قاموس عبدالله

م	الكلمة	معناها	عكسها
١	أتقن	أحكم	أهمل
٢	أجتهد	تعب	أرتاح
٣	أجَّل	أخر	سرَّع
٤	اختراع	ابتكار	تقليد
٥	اختصار	تلخيص	اسهاب وسرد
٦	اختلاط	امتزاج	فصل
٧	اختلاف	تفرق	اتفاق
٨	ادخار	ابقاء	تبذير
٩	انكماش	تقلُّص	تمدد
١٠	تأخر	أبطأ	أسرع
١١	ثراء	غنى	فقر
١٢	جاهل	غافل	عالم

١٣	جبان	خائف	شجاع
١٤	جاء	أتى	ذهب
١٥	جدد	حدَّث – طوَّر	أبلى – أتلف
١٦	جميل	حسن	قبيح
١٧	حفظ	صيانة	تبديد
١٨	حلم	خيال	حقيقة
١٩	صحيح	صواب	خطأ
٢٠	طمع	جشع	قناعة
٢١	ظلم	افتراء	عدل
٢٢	فشل	إخفاق	نجاح
٢٣	علانية	جهر	سر
٢٤	قحط	جدب– قفر	رخاء
٢٥	قام	نهض	قعد

٥- صورة ومعناها:



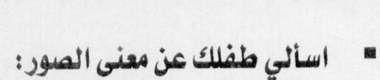
اجمعي مجموعة من الصور، وعلى الطفل أن يتعرّف على الصورة ثم يؤلف قصة تجمع بين الصور ويقوم بإلقائها **مثل:**

التعليق: هذا القط يثق في نفسه كثيرًا حتى أنه يتخيل نفسه أسدًا عندما ينظر في المرآة، ولكن تحتاج الثقة بالنفس إلى مجهود وتعب وعمل...

- **مثال آخر:**







- **اسألي طفلك عن معنى الصور:**

١- شمس.

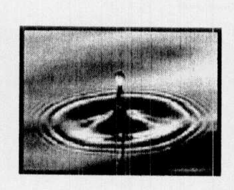
٢- قطة.

٣- نظارة.

- **ثم اطلبي منه أن يكوِّن قصة من هذه الصور:**

مثلا: كانت الشمس تقوم بعملها في سعادة وفرح، ولكنها فجأة رأت القطة الجميلة نائمة، وخافت الشمس على القطة أن تؤذيها أشعتها، فأرسلت لها نظارتها الشمسية وعندما استيقظت القطة من نومها شكرت الشمس على فعلها..

- **مثال آخر:**


- **ماذا تحتوى الصورة:**

١- طفل يلعب بالكرة.

٢- قطرة ماء في البحر.

٣- أب يمسك بيد ابنه.

٦- البريد العائلي

نقوم بعمل صندوق من الورق المقوَّى ونكتب عليه (**البريد العائلي**).. ثم نعلّم أولادنا أن يعبِّروا عن أفكارهم بالرسالة، يكتبونها ويضعونها في الصندوق ويقوم المكلف بذلك بتوزيع الوارد كل أسبوع بعد قراءة المرسل إليه فلان.. ومن خلال الرسائل نعوّد

أولادنا على إبداء آرائهم وتدوّن اقتراحاتهم، ويمكن الجلوس في نهاية الأسبوع لقراءة الرسائل ومناقشة الاقتراحات من خلال جلسة عصف ذهني مبتكرة.

بابا الحبيب

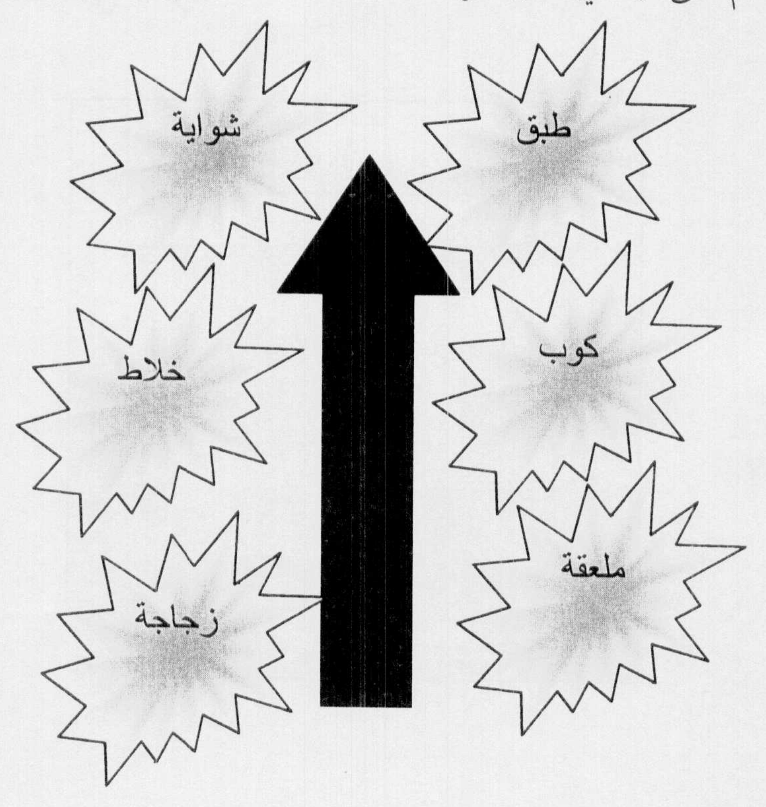
أنا حزينة وأحمل في نفسي ضيقا

لأنك لم تنصت لي

ابنتك بلسم

٧- شجرة الكلمات:

نقوم برسم شجرة بها أوراق، ونكتب عند الجذر عنوانًا كبيرًا، ثم على أولادي أن يجمعوا الكلمات تحت هذا العنوان:



أدوات المطبخ ترتيب الحروف:

- نقوم بكتابة جملة قصيرة (**أنا أحب إخوتي).**
- ثم نبدِّل أول ٣ حروف ونعكسها في كل كلمة عدد حروفها على الأقل ٣ حروف فأكثر.. (**أنا بحأ وخإتي**)
- نطلب من أولادنا أن يعيدوا ترتيب الحروف للحصول على الجملة ومن يحصل أولا يكن هو الفائز.
- مثال (الحياة جميلة) تصبح (تايحال تليمج)..
- مثال آخر (مدرستى نظيفة) تصبح (يتسردم تفيظن).. وهكذا..

١-استنتاج الكلمات:

- نختار كلمة غريبة مثل (بعلل – يبعلل - مبعلل ومبعللة) ربما لايكون لهذه الكلمة معنى..
- ثم نكتب جملة تحكي قصة ثم نحذف بعض الأفعال ونضع بدلا منها كلمة بعلل..(ذهب عمرو إلى السوق ليشتري برتقالاً لعصره عصيرًا) نضع بعلل (بعلل عمرو إلى السوق ليبعلل برتقالا لبعللته عصيرًا) وعلى الطفل أن يستنتج الأفعال والكلمات بدل بعلل.. وهكذا..

- مثال آخر (قمت لبعللة واجبي فوجدت نفسي مبعللًا فأردت أن أتبعلل بعض الوقت ثم أقوم ببعللة واجبي).. الإجابة (قمت لعمل واجبي فوجدت نفسي متعبًا فأردت أن أرتاح بعض الوقت ثم أقوم بعمل واجبي)... وهكذا..

٢-استبدال حرف:

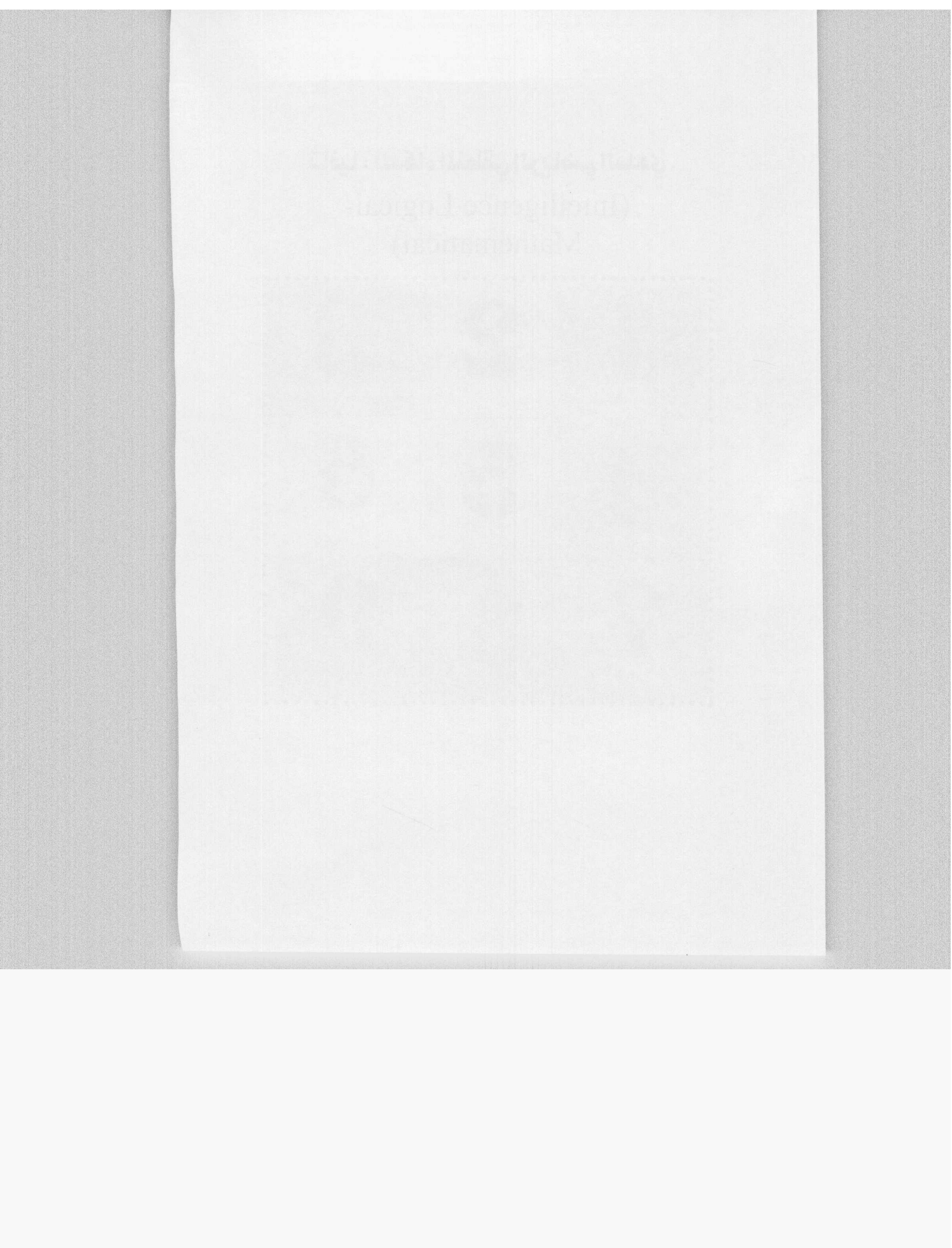
يمسك كل طفل معه قاموس لغوي وورقة، ونقول كلمات بسيطة وعلى كل طفل أن يغيِّر حرفًا واحدًا سواء بالاستبدال أو إعادة الترتيب لاكتشاف كلمة جديدة مختلفة (حبل تصبح كبل)

أمثلة:

- قبر ــ برق
- جهر ــ هجر
- عطلة ــ طلعت
- مدح ــ حمد
- قفز ــ فقر
- ضحل ــ نحل
- سامح ــ مساح
- سكين ــ فكين

ثانيًا : الذكاء المنطقي الرياضي العددي

(Intelligence Logical-Mathematical)



تعريفه

هو قدرة الشخص على فهم واستخدام الأرقام بفاعلية، إضافة لقوة الاستنتاج والتصنيف لديه، وتعامله البارع مع الرموز المجرَّدة ويميل هذا الشخص إلى الدقة والنظام والمنهجية.

ويتمتع بهذا الذكاء كل من:

- مبرمجو الكمبيوتر مثل بيل جيتس (من هوبيل جيتس؟: وليام هنري جيتس الثالث (William Henry Gates III) هو رجل أعمال ومبرمج أميركي. وثالث أغنى شخص في العالم. أسس عام ١٩٧٥ شركة مايكروسوفت مع بول آلان وقد صنع ثروته بنفسه والتي بلغت حتى الآن (٥٨ بليون دولار !!!).
- المحاسبون، الفلاسفة.
- العلماء: الرياضيون الطبيعيون، الاجتماعيون، النفسيون... ألبرت أينشتاين (ألبرت أينشتاين (Albert Einstein) (١٨٧٩ -١٩٥٥) عالم في الفيزياء النظرية. ولد في ألمانيا، وحصل على الجنسيتين السويسرية والأميركية. يشتهر أينشتاين بأنه واضع النظرية النسبية الخاصة والنظرية النسبية العامة الشهيرتين اللتين حققتا له شهرة إعلامية منقطعة

النظير بين جميع الفيزيائيين، حاز في العام ١٩٢١ على جائزة نوبل في الفيزياء) وهو يعتبر مثالاً قويًا لهذا النوع من الذكاء.

ويتميز صاحب الذكاء بالقدرات التالية:

- يمكنه إجراء العمليات الحسابية في عقله بسهولة.
- يحب إجراء التجارب في المدرسة والبيت.
- يعتبر الحساب والعلوم من أفضل المواد بالنسبة له.
- يجري العديد من التجارب ليتبيّن من خلالها كيف تعمل الأشياء، وليختبر الاحتمالات الممكنة.
- دائم التفكير والسؤال: "ماذا لو؟".
- يبدي فضولاً وحب استطلاع عن: كيف تعمل الأشياء؟
- يحب الأنشطة التي تعتمد على قواعد.
- يستمتع بالألعاب التي تتطلب تفكيرًا منطقيًا.
- يحب ألعاب الكمبيوتر.
- يحب القراءات العلمية، ويتابع التطوّرات العلمية.
- لديه قدرة جيدة في الأنشطة العلمية والحسابية والمنطقية.
- يحب الألعاب التي تحتاج لتفكير واستراتيجيات كالشطرنج، الألغاز المنطقية، القصص الحسابية الكلامية.

- يبحث عن التبعات المنطقية في كل حدث، حيث يعتقد أن كل شيء له تفسير منطقي.
- يحب متابعة ومعرفة المنطق فيما يفعله أو يقوله الناس.
- يشعر بالحاجة لقياس الأشياء، تصنيفها، وزنها، تحليلها...
- يمكنه التفكير في المفاهيم المجردة، بلا كلمات، أو صور.
- يستمتع بالأرقام، الأشكال، النماذج، العلاقات.
- يسهل عليه وضع الأشياء في تصنيف محدد.
- يميز ويلتقط الأنماط (التكرار) والعلاقات في البيئة، مثال: ترتيب الألوان بطريقة تكرارية معينة، ترتيب المنتجات في المتجر بطريقة تكرارية معينة
- يمكنه شرح الكيفية التي يعمل بها، أو يحل بها المشكلة.
- يمكنه أن يبرهن على صحة رأيه، أو صحة ما لديه من معرفة.
- يمكنه استخدام ما لديه من معلومات لحل مشكلة تواجهه ونقد الأحداث أو المعلومات تبعًا لما لديه من أسباب ومبررات معروفة، أي وفق قاعدة معينة للحكم.

- يتبين ويتعلم المفاهيم الرياضية: القسمة، الضرب، الجمع، الطرح...
- يميل للتحليلات والإحصاءات.
- يمكنه ابتكار أفكار جديدة لحل المشكلات التي تواجهه.
- يميل إلى الطريقة التحليلية لحل المشكلات.

كيف؟ نصنع هذا الذكاء؟

١ - امنح طفلك فرصًا للبحث، وحل المشكلات.

٢- علم طفلك مهارة طرح الأسئلة.

٣- امنح الطفل فرصًا للاستكشاف.

٤- ساعد طفلك على الوصول إلى إجابات لأسئلته.

٥- نمِّ لدى طفلك مهارات التفكير المختلفة وخاصة النقدي (الملاحظة، التصنيف، الاستنتاج، السبب والنتيجة، التمييز بين الحقائق والرأي الشخصي، حل المشكلات، اتخاذ القرار، المقارنة،...) ومهارات التفكير المنطقي وهي:

١- التصنيف:

مارس مع طفلك تصنيف الأشياء الموجودة مثلًا بالمنزل يوميًّا: تبعًا للون، والحجم، والطول،...أي صفة مميزة، علامة مميزة...أو أي محدد تختاره سلفًا مع الطفل.

- **ومن أمثلة عملية التصنيف:**

١- تصنيف الملابس التي تحتاج إلى تنظيف حسب ألوانها أو درجة الحرارة التي تحتاجها للغسيل، اللعب، العرائس، المكعّبات، الأكواب، الكتب (كتب أدبية، علمية،.. حسب اسم الكاتب، حسب الحرف الأبجدي الأول، حسب القارئ من الأسرة...).

٢ - التشابه والمختلف:

- اسأل طفلك ما المتشابه والمختلف في الأشياء، الأماكن، الأشخاص... إلخ، مثلًا:
- ما التشابه بين عين الطائر (الحمامة) وبين عين الحيوان (الفيل)؟
- ما التشابه بين «عبدالله» وأخته «بلسم» من حيث: الصفات، الطول، الوزن، اللون، الأكلات المحببة، الكتب المحببة... إلخ، وذلك من حيث ردّ الفعل إذا حدث... (اقترح مواقف).
- ما التشابه في المشاعر بين بطل قصة اليوم وأمس؟

ومن أنشطة التشابه:

- أحضر مجلات، جرائد، شريطًا لاصقًا، مقصّات، خطين، كلًا منهما نصف متر.
- ارسم دائرتين كبيرتين متقاطعتين.

- قص من المجلات والجرائد صور أشخاص متعددة.
- قص صور أماكن وأشياء.
- ابدأ في التدقيق مع طفلك في تحديد المتشابه والمختلف بين هذه الصور.
- الصق الصور المتشابهة في منطقة التقاطع بين الدائرتين، والصق البقية مما ليس لها متشابه في الجزء الباقي من الدائرة.

٣ – الملاحظة:

من خلال الدراسة والمتابعة بعناية:

اطلب من الطفل أن يتابع ويلاحظ ويسجل:

- ألوان أوراق الشجر المختلفة.
- لون ثمرة الخوخ، ولون الفراولة،... إلخ.
- حركة الطائر أثناء طيرانه.

١- البحث عن السبب والنتيجة

- ركز دومًا على تمييز طفلك وربطه بين السبب والنتيجة، مثل:
- تمييز السبب والنتيجة للسلوك المعين، كذوبان الثلج بالتسخين.
- أو ذبول النبات إذا ما انقطع عنه الضوء.

٢- القياس

عند شراء عبوة كبيرة من الشراب، أو الماء مثلًا.. اطلب من طفلك أن يخمّن كم كوبًا يمكن أن يستوعب الشراب.

- اذكر له كمية العبوة الكبيرة، وبالتالي طريقة تقسيمها على العبوات الأصغر، واطلب منه حساب كم عبوة تكفي الأسرة من هذا المشروب وذلك بحساب العدد، وكم يلزم عند حضور أسرة أخرى من الأصدقاء.
- امنحه أدوات للقياس والملاحظة، والتصنيف.
- اعمل على تنمية المفاهيم والعلاقات المجردة لديه.
- اشترك معه في حل الألغاز والألعاب الحسابية والفوازير المنطقية والرياضية، مثل:
- أرنب وأرنبة لهما ستة من الأرانب، أحد الأرانب (الذكور) له أختان، كم عدد أسرة الأرانب؟
- الحل: ١٠ أرانب، فالأسرة مكونة من الأب الأم + ٦ أرانب ذكور + أرنبتين من الإناث.
- في هذا المربع، استخدم فقط من رقم ١ - ٩ ليكون مجموع الأرقام معًا في أي اتجاه ١٥، على ألا تستخدم أي رقم مرتين.

8		
		7
. 4		

الحل:

8	1	6
3	5	7
4	9	2

- كم مرة يمكنك طرح الرقم ٢ من الرقم ٥٠؟

الحل (٢٥ مرة.)

- كل صباح يسلق أحمد بيضة للفطور في ثلاث دقائق، وذات يوم جاءه صديقان، كم من الوقت يلزم أحمد ليُعِد ثلاث بيضات للجميع؟

الحل: ٣ دقائق.

- في اليوم الأول من الدراسة، كانت مُدرِّسة الفصل تتعرف على الأطفال، وجدت بنتين متشابهتين في الملامح تمامًا، ولهما نفس اسم الأب. سألتهما المدرسة: هل أنتما توأم؟ أجابت إحدى البنتين: لا لسنا توأمًا، ولكننا أختان، فكيف يكونا أختين لهما نفس الملامح ولكنهما ليستا توأمًا؟

الحل: هم ٣ توائم وثالثهما ولد.

- خمسة أرقام متتالية حاصل جمعهم ٢٠؟ (٢-٣-٤-٥-٦).
- متى يكون ١ مضافًا إلى ١ قيمته أكثر من ٢؟ (١ بجوار ١ يساوى ١١).
- كم يكون ثلاثة أرباع ثلثي الستة؟ (٣)
- كيف تحصل على الناتج ٦٣ باستخدام أربع تسعات؟ الحل: (٩×٩)-(٩+٩) = ٦٣.

١- أشرك طفلك في الأنشطة الحسابية اليومية.

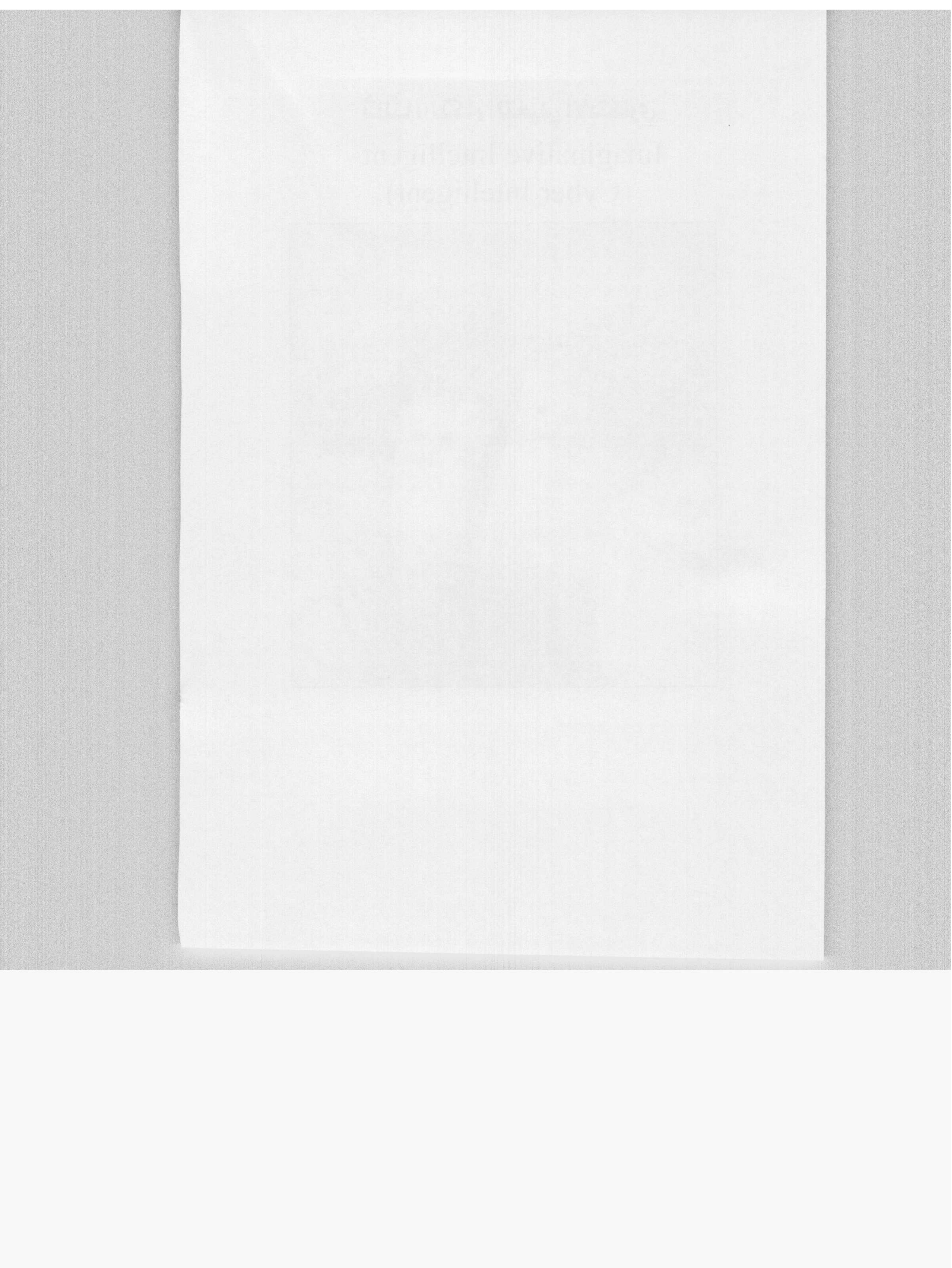
٢- امنحه فرصة التصرف في ماله الخاص.

٣- أشركه في إدارة ميزانية الأسرة.

ثالثًا : الذكاء التخيلي الابتكاري

Imaginative Intelligent
(Cyber Intelligent)





تعريفه

القدرة على إنتاج عدد من الأفكار الأصيلة غير العادية وعلى درجة عالية من المرونة في الاستجابة وتطوير الأفكار وكذلك الأنشطة..

ولابد للمخترع من تخيل ابتكاري حتى يرسم صورة، ويتخيل الشكل النهائي لاختراعه، وبالتالي يبدأ في رسمه وتنفيذه وهذا الذكاء مهم جدًّا للعديد من المهن.. فالمهندس المعماري يحتاج لتخيل مبناه قبل أن يرسمه، وطبيب الأسنان يتخيل شكل أسنان مرضاه قبل أن يصلح اعوجاجها.. وهي مهارة مهمة لابتكار حلول جديدة للمشكلات والتحديات..

ويبدأ هذا النوع من الذكاء منذ نعومة أظافر الأطفال، فالطفل في مرحلة الطفولة المبكرة وهي مرحلة ماقبل المدرسة يكون عنده قدرة عالية على التخيل، والابتكار ما يقرُب من ٢٠ موقفًا تخيليًا كل ١٥٠دقيقة، ويعيش هو في إطار هذا التخيل، ويبدأ الذكاء في انخفاض معدله بعد ذلك لأسباب عديدة..وتوجد العديد من مستويات ودرجات الابتكار منها:

١- حب الاستطلاع والفضول

وهو البوابة الرئيسية للتخيل والابتكار بعد ذلك، فسؤال الطفل: ما هذا؟ بداية دخوله عالم الابتكار..

٢- الاكتشاف

يبدأ الطفل في سؤالين بعد ذلك: ماذا تفعل هذه؟ ولماذا تفعل ذلك؟.. حيث إن الأطفال -وخاصة في مراحل عمرهم الأولى- يكونون بمثابة الكاميرا التي تلتقط كل ما يدور حولها.. والطفل يستخدم كل حواسه في الاكتشاف وجمع المعلومات..

٣-اللعب

ينمي اللعب عند الطفل القدرة التخيلية حيث ينغمس وتستغرقه اللعبة، وبالتالي تظهر تلقائيته، وهي فرصة لظهور أفكار جديدة..

٤- الابتكار وإبداع الفكرة:

ويصل الطفل لهذه المرحلة بعد مروره بالمراحل السابقة حيث يخرج عن المألوف، وكذلك يحطم سور الأشياء التقليدية..

كيف نصنع هذا الذكاء؟

تهيئة بيئة مناسبة للعب



من الضرورة أن نُهيِّئ للطفل بيئة تساعده على الاكتشاف واللعب من غير قيود، وخوف من تخريب أثاث المنزل أو تكسير الأواني، وحتى في البيوت المغلقة، والتي لا تجد مساحة كافية لتهيئة مثل هذه البيئة، فيجب على الأقل تحديد مكان في غرفته أو ركن في البيت ليكون مكان لعبه واكتشافاته...

١- التكيف مع أفكارهم

قبول أفكار الأطفال دون تسفيهها أو وضع قيود عليها، ومحاولة النزول لفهمهم، ومجاراتهم في أفكارهم، حتى لا توقف عملية توليد الأفكار، والتي هي إحدى أهم أسس الابتكار، ولا يمنع من تعديل بعض الأفكار المخطئة بحكمة ولين، دون إبداء العنف والمصادمة؛ لأن ذلك من شأنه إعاقة توليد الأفكار، وهذا يستلزم إبداء الأسباب والأدلة عند تعديل بعض الأفكار المخطئة.

٢- حلول مبتكرة

تعزيز الابتكار لدى الأطفال يتطلب الكثير من الابتكار من جانب الكبار، وهذا يدعونا لإبراز الحلول المبتكرة للمشاكل التي تحدث كل يوم، وجعلها جزءًا أساسيًا في منهج تربية الأبناء، يشاهدونها ويتأثرون بها، مع تعمد التحدث عنها، وإعطاء الفرصة لمشاهدة ابتكاراتنا، مع إشراكهم معنا في تنفيذ هذه المبتكرات.

٣- احذر الحلول الجاهزة

أعط الطفل فرصة ووقتًا كي يكتشف جميع الإمكانات، والحلول، واجعله يتحرك من العموميات إلى الأفكار الأصلية، وإياك وتجهيز الحلول له قبل إعطائه هذه الفرصة.إن بعض الآباء يظن أنه عندما يقوم بإعطاء الأجوبة الجاهزة يساعد أبناءه على النمو الفكري، والحقيقة غير ذلك تمامًا، حيث إن ذلك يقتل عنده قدرة التفكير بحلول جديدة، أو حتى محاولة التفكير في الحلول.

٤- ركّز على طرق التفكير

ركز على طرق التفكير أكثر من التركيز على النتائج، فليس مهمًا أن يكسب المسابقة، أو يحصل على المركز الأول بقدر ما يهم ما قام به من طرق للتفكير أوصلته للحل، وذلك بالثناء على طرق

تفكيره أمام الآخرين ورصد هدايا للحلول الصحيحة، وهدايا لطرق التفكير السليم.

٥- إعطاء الفرصة للمغامرة

إعطاء فرصة للطفل للتحدي والمغامرة عن طريق بعض الألعاب والمنافسة بينه وبين إخوانه، أو بعض الألعاب الإلكترونية، وهذا سيساعده كثيرًا على رؤية أفكار جديدة في الطريق، فهناك الكثير من الألعاب التي تساعد على تنمية روح الابتكار والحلول، وخاصة ألعاب التركيب.

٦- شاركهم في أفراحهم وأحزانهم

عقول الأطفال تحتاج -كي تنمو وتتطور- أن تحتك بالكبار، ومَنْ غير الوالدين يمكن أن يقوم بمثل هذا الدور؟!!

فإذا كان الوالدان لا يعيران أي انتباه لهذه الضرورة والحاجة في حياة الأطفال، وهم في طريقهم للنمو، فلا يتعجب الوالدان عندما لا يعيرهما الأطفال إذا كبروا أي اهتمام وشعور عاطفي، فكما أن هناك عقوقًا للوالدين، يوجد عقوق للأبناء أيضًا.وبالرغم من ذلك فإن الوالدين يحصلان على متعة كبرى عندما يحتكّان بصدق مع أطفالهما، وتتعالى ضحكاتهم معهم، حيث تنتشر البهجة في أجوائهما، حتى أن الحروف لتعجز بوصف مثل هذه البهجة.

٧- التحدث والتفاعل معهم

التحدث مع الأطفال ساعة كاملة يوميًا على الأقل عن أنشطتهم اليومية، وكيفية قضاء أوقاتهم في الروضة أو المدرسة، وعن أساتذتهم أومعلماتهم، ومن هم أصدقاؤهم في المدرسة؟، وما هي أنشطتهم في البيت، ومع أقاربهم، أوخارج البيت في النوادي ومع أصدقائهم، وعن مشاكلهم؟، وكيف وضعوا لها الحل؟، وعن علاقاتهم بمعلميهم، وهكذا...وللتحدث مع الأطفال فوائد كثيرة من أبرزها:

- **تعلُّم أفكار جديدة**

الأطفال ليسوا كالكبار الذين تشكلت عقولهم، وأخذت قوالب معينة، فما زالت عقولهم غضة، ولا تحدها أية حدود أو قيود، وبالتالي فإن الحديث معهم بالرغم من أهميته في نموّهم وتطوّرهم، إلا أنه يفيد الكبار أكثر، لأنهم يتعلمون منهم الكثير من الأفكار الجديدة، والابتكارات التي لا تخطر على بالهم، ويتعلّمون منهم كيف يفكر الأطفال حتى يستفيدوا من ذلك لوضع الحلول، والكثير من مشاريعهم.

- **نمو العاطفة والحب**

إن الحديث مع الأطفال، وتخصيص وقت لذلك -بعيدًا عن الأوامر اليومية (افعل كذا، ولا تفعل كذا، وهذا عيب، وهذا خطأ)- سبب رئيسي لتنمية الحب والعاطفة، والتي هي ضرورية جدًا لغرس القيم وإيصالها إليهم؛ لأنهم عند نمو الحب والعاطفة مع والديهم يكونون مُهيَّئين أكثر لاستقبال تلك القيم والتوجيه، ولا نتوقّع أن تنمو عقولهم وتتطوّر بغير ذلك.

- **اكتشاف الأفكار المخطئة**

تلك التي اكتسبوها من البيئة التي يحتكون بها يوميًا، ومن ثم سهولة إصلاح هذه الأفكار، ولولا مثل هذه المحادثة لكان من الصعب اكتشاف مثل هذه الأفكار المخطئة.

هناك اقتراحات أخرى للعالم تورانس (Torrance) منها:

١- مكافأة الطفل عندما يعبِّر عن فكرة جديدة أو مواجهة موقف بأسلوب ابتكاري.

٢- تشجيع الطفل على استخدام الأشياء والموضوعات والأفكار بطرق جديدة، مما يساعد على تنمية الابتكار لديه.

٣- لا يتم إجبار الطفل على أسلوب محدد في حل المشكلات التي تواجهه أو في مواجهة المواقف التي يتعرض لها..

٣- تقديم نموذج جديد وجيّد للشخص المتفتّح ذهنيًا Open Mind في المجالات المختلفة والتعامل مع المواقف والظروف المتنوعة (بناء القدوة والنموذج البشري).

٤- إظهار اليقظة والرغبة واكتشاف الحلول الجديدة عندما يقوم بمناقشة استجابات الأطفال على موقف معين.

٥- إيجاد وابتكار وتأليف المواقف التي تثير الابتكار لدى الأطفال، (ماذا يحدث لو كان لك جناحان؟) وفتح المجال للحوار معه والإجابة على أسئلته.

٦- الاطلاع على مبتكرات الأدب والشعراء والفنانين والعلماء، وتقدير المبتكرات الخاصة بالأطفال في المجالات المختلفة.

٧- تشجيع الأطفال على تسجيل أفكارهم ومبتكراتهم الخاصة في مفكرة (أجندة) المبتكرات.

٨- يجب منع الأطفال من التقويم والتقييم السلبي لأفكارهم؛ لأن ذلك يعوق التخيل والذكاء الابتكاري لديهم.

٩- تفاعل الطفل مع المدرسة والبيت والأصدقاء يلعب دورًا هامًا في تنمية القدرات الابتكارية.

١٠- الأنشطة هامة جدًا، وخصوصًا تلك الأنشطة المحببة لدى الأطفال، والتي تساعد على نمو تفكيرهم الابتكاري.

١١- لا تكفي معرفة الأشياء التقنية وإدارتها، بل تنبثق لدى الطفل الحاجة إلى تفسير وإدراك الظاهرة التقنية: كيف؟ ولماذا تعمل؟ وفيم تستخدم؟ والملاحظ أن التفسيرات اللفظية تكفي اشباع حب الاستطلاع لدى الطفل، ومن ثمَّ تبدأ عملية فهم الطفل (التي تجمع بين الأحلام والخيال والواقع) (د.إسماعيل عبد الفتاح).

مراحل عملية الابتكار (دورة التخيل الابتكاري)

مرحلة الإعداد

وهي مرحلة جمع المعلومات ووضع الفكرة وفهم المشكلة وكذلك يطلق عليها مرحلة وضع الفروض وتكوينها.

مرحلة الاحتضان (المخاض)

وهي مرحلة الخمول الظاهري والتفاعل الداخلي في العقل اللاواعي ونشاط الخيال والابتكار.

مرحلة الإلهام والإشراق:

حيث تولد الفكرة الجديدة وبزوغ نورها «وجدتها».

مرحلة التحقق:

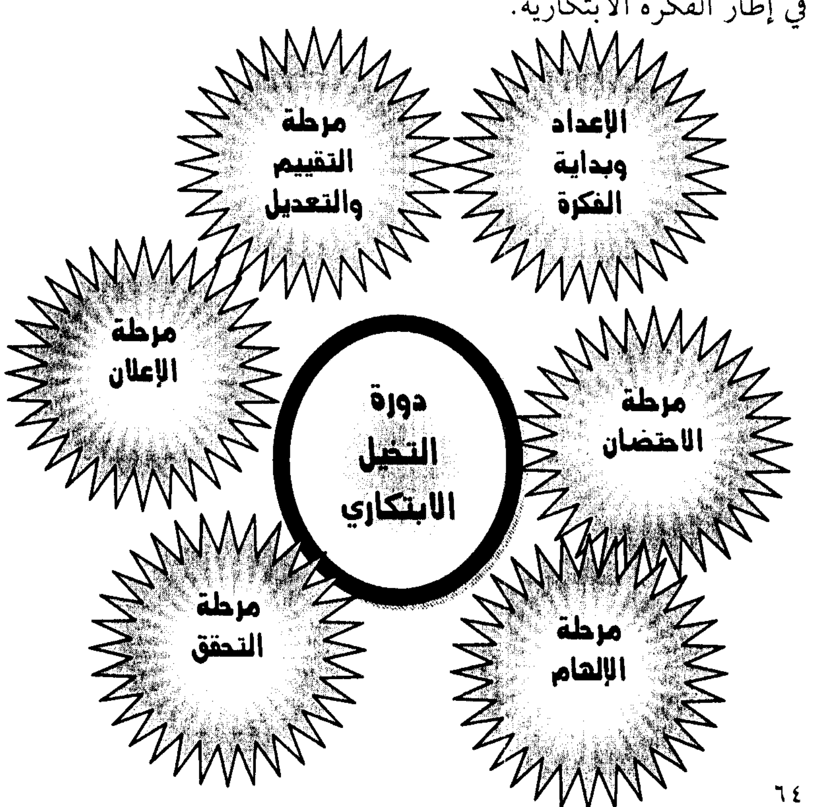
حيث يتم تجريب الفكرة الابتكارية واختبار مدى صلاحيتها للتطبيق قبل الإعلان عنها، وتحديد مواطن الضعف ومواطن القوة وأيضًا يطلق عليها مرحلة اختبار الفروض.

مرحلة الإعلان:

وهي مرحلة إذاعة الفكرة، حيث أصبحت الفكرة المبتكرة فكرة متكاملة ومدروسة ومحددة ومجرّبة، ويمكن تطبيقها على نطاق واسع (الوصول لنتائج).

مرحلة التقييم:

يتم فيها تقييم النتائج وبالتالي البحث عن تعديلات وتجديدات في إطار الفكرة الابتكارية.



طرق توليد وابتكار وتخيل الأفكار

١- التفكير بالمقلوب

وهو قلب ما نراه وعكسه مثل «ماذا لو جاءت المدرسة للأولاد بدلًا من الذهاب إليها؟» ومن هنا جاءت فكرة التعليم بالمراسلة والتعليم عن بُعد.

٢- الدَّمج

دمج عنصرين أو أكثر مثلا «سيارة وقارب نحصل على مركبة مائية».

٣- الحذف

احذف الخطوات غير المفيدة في حياتك وتفيد هذه الطريقة في الأعمال الإدارية.

٤- ماذا لو؟

اسأل ابنك كل يوم سؤالا: ماذا لو أصبحت سمكة؟ وابدأ في مناقشته..

٥- كيف يمكن؟:

كيف يمكن تحويل القماش إلى حقيبة..

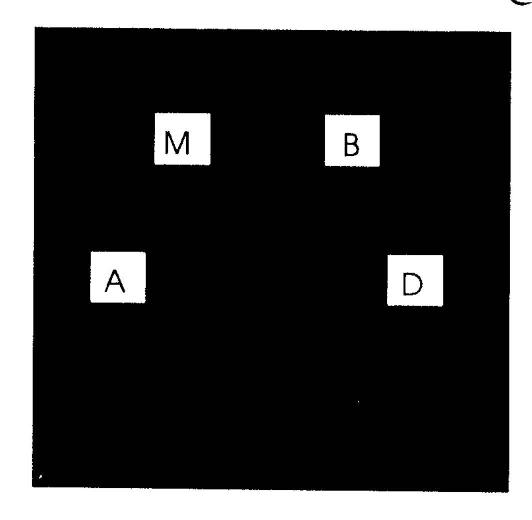
٦- استخدامات أخرى:

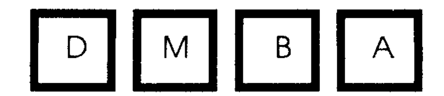
اسأل أولادك عن شيء موجود أمامهم بحيث يذكرون استخدامات أخرى غير الاستخدام الرئيسي «مثلا نريد خمسة استخدامات للقلم غير الكتابة».

بعض الألغاز التي تنمي وتصنع الذكاء التخيلي والتفكير الابتكاري:

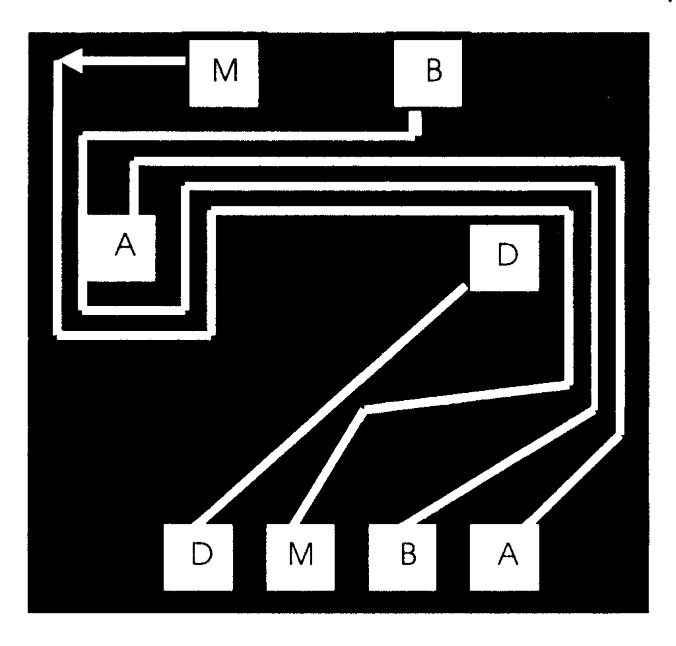
١- حاول إيصال كل حرف بمثله في الشكل التالي مع مراعاة الآتي:

- ممنوع تقاطع الخطوط.
- ممنوع الخروج عن الإطار المحدد بالشكل.
- ممنوع السير على نفس خطوط الإطار.
- ممنوع المرور داخل المربعات.

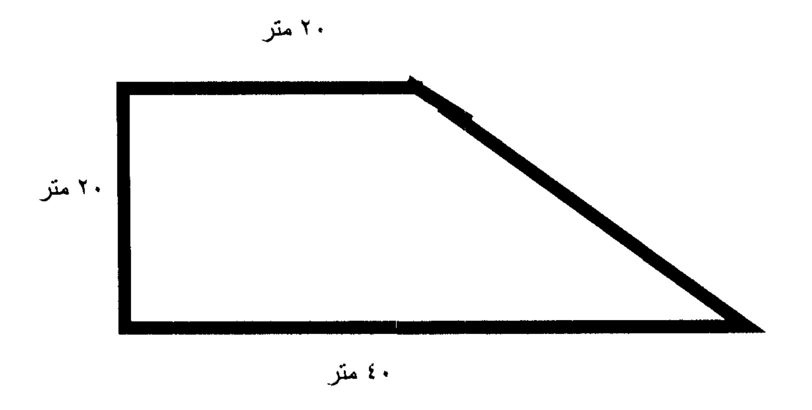




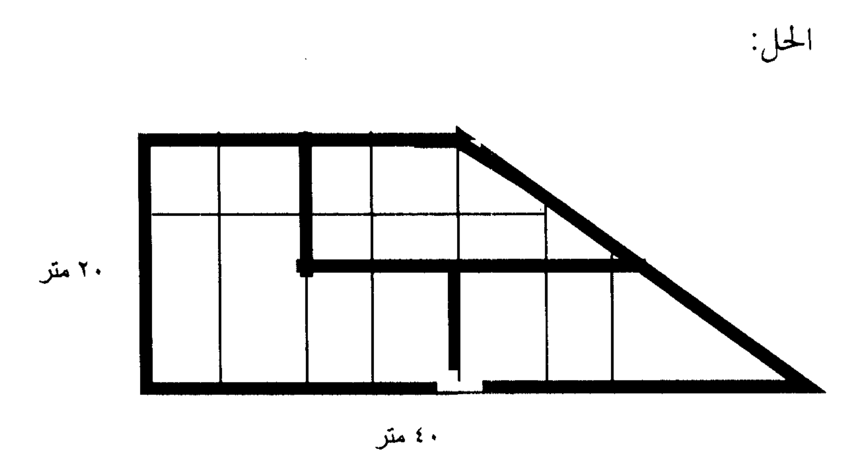
الإجابة:



١- أراد مجلس إدارة شركة لتقسيم الأراضي، تقسيم قطعـة الأرض الموضحة بالشكل إلى أربعة أقام لها نفس الـشكل ونفـس المـساحة.. فهل يمكن ذلك؟



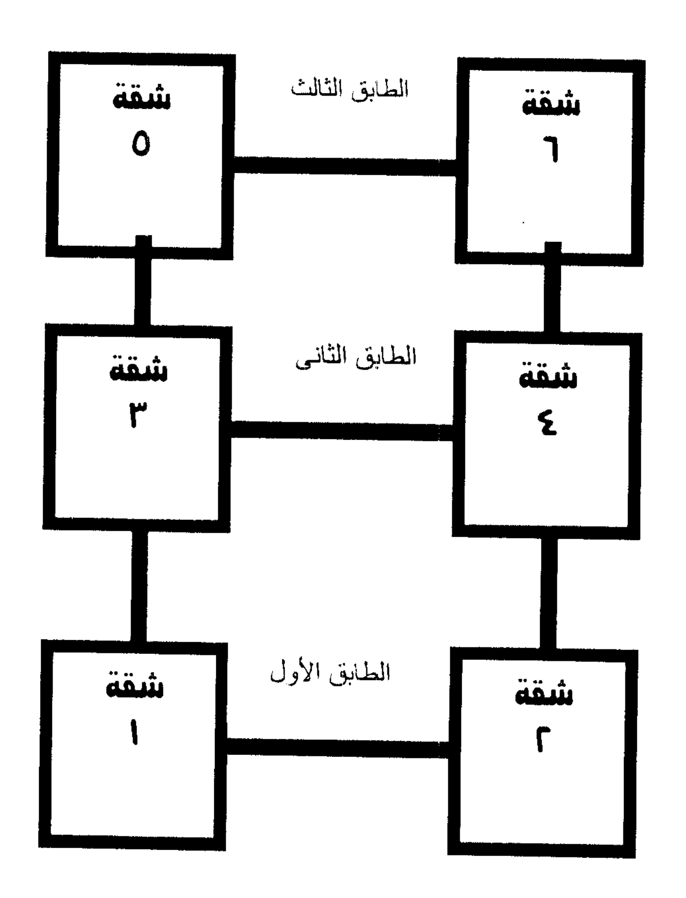
الحل:



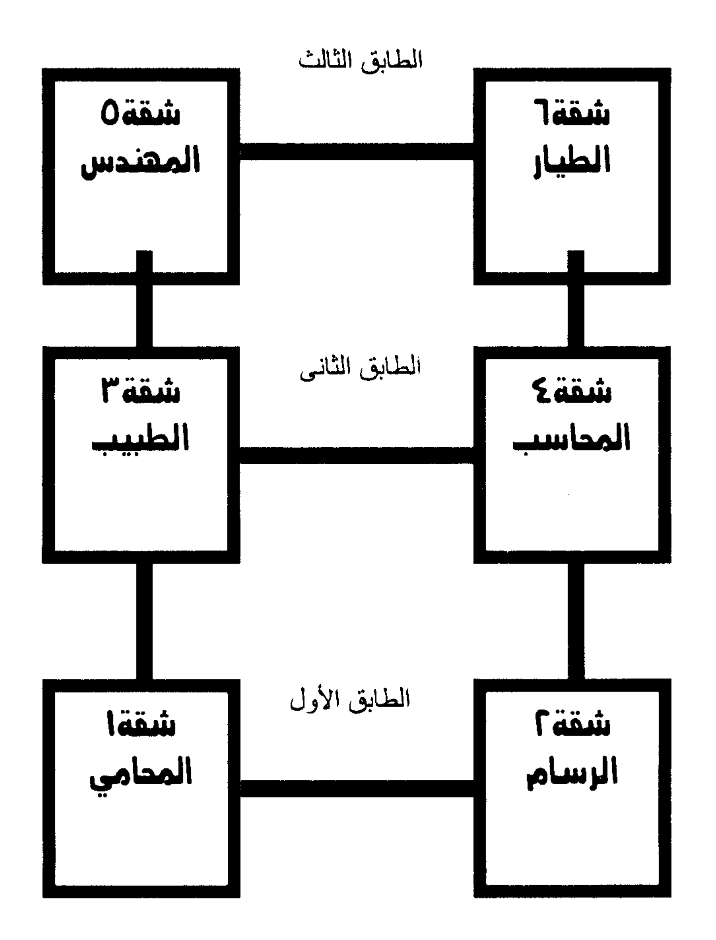
١- هل تستطيع تحديد صاحب كل شقة من الشقق الستة الموجودة في منزل من ثلاثة طوابق كما يلى:

إذا علمت أن أصحاب الشقق الستة هم: طبيب – محام –محاسب – رسام – مهندس– طيار.. وأن:

- صاحب الشقة ٣ ليس رسامًا أومحاسبًا.
- المحاسب يسكن أسفل الطيار.
- الطبيب يسكن أمام المحاسب.
- صاحب الشقة (١) ليس رسامًا ولا محاسبًا.
- صاحب الشقة (٦) يسكن أمام المهندس.
- صاحب الشقة (٤) ليس طيارًا أو طبيبًا.
- صاحب الشقة (٢) يسكن أمام المحامي.
- صاحب الشقة (٥) يسكن أمام الطيار.
- صاحب الشقة (٢) طيار.


شقة
٥
الطابق الثالث
شقة
٦
شقة
٣
الطابق الثانى
شقة
٤
شقة
١
الطابق الأول
شقة
٢

الحل:


الطابق الثالث
شقة٦
الطيار
شقة٥
المهندس
الطابق الثانى
شقة٤
المحاسب
شقة٣
الطبيب
الطابق الأول
شقة٢
الرسام
شقة١
المحامي

✓ **أكمل المربع التالي بعدما تقوم بتحليل العلاقات الموجـودة بالجدول:**

رقم الشجرة	عدد الفروع	عمر الشجرة	طول الشجرة
أ	٣٥١	٩س	١٨متر
ب	٢٧٣	٧س	١٤متر
ت	١١٧	؟؟	؟؟

الحل: (٦،٣). لماذا؟

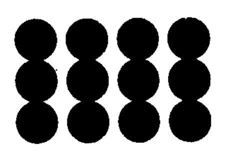
حاصل قسمة عدد الفـروع علـى عمـر الـشجرة في الإثـنين متـساوٍ **=٩/٣٥١ = ٧/٢٧٣ = ٣٩**

إذا عمر الشجرة =عدد الفروع/**٣٩=١١٧/٣٩=٣**

طول الشجرة =ضعف عمرها=**٢×٣=٦**

✓ قم بتوزيع الاثنتي عشرة دائرة في المربعـات التاليـة بحيـث لا يكون في أي صف أو عمود أو قطر أكثر من دائرتين:

الدوائر



المربعات

الحل

●					●
		●	●		
	●			●	
	●			●	
		●	●		
●					●

ألعاب مع الأولاد تنمّي الابتكار والتخيّل

١- اطلبي من طفلك

أن يرسم رسمًا ما (بيت، صورة،....) ثم ضعي على عينيه عصابة واطلبي منه أن يقوم بنفس الرسم أكثر من مرة..

٢- الجمل المبتكرة:

نبدأ بجملة وعلى أولادي أن يأخذوا الكلمة الأخيرة ويبدءون جملة أخرى وهكذا بالترتيب.. مثل(العربة في الشارع... الشارع ممتلئ بالناس...الناس تحب الطعام..الطعام يملأ الثلاجة...وهكذا).

٣- ذكريات خيالية:

نقترح على الولد أن يتصور أنه قطة أو بقرة ونطلب منه أن يخبرنا كيف أمضى يومه، يمكن مساعدته بطرح الأسئلة، وندفعه لتحديد أكبر عدد من التفاصيل..

رابعًا: الذكاء الحركي والتميُّز الجسدي الرياضي:

(Intelligence Bodily)





تعريفه

القدرة على التحكم في نشاط وحركات الجسم بشكل بديع، وهي مهارة تظهر عند الرياضيين ومن يبذلون مجهودًا حركيًا وغيرهم من المهتمين بأجسامهم والمعتزين بها، ولكل فرد نصيب من هذا الذكاء والشخص السليم يملك القدرة على التحكم بجسمه وبرشاقته، وتوازنه، وتناسقه، ويحتاج هذا الذكاء إلى التمرين والتدريب المتواصل المستمر..

ولأن **التعلم بالتدريب والفعل**: "learning by doing" يحدث من خلال الحركة البدنية، فالجسم يعرف طرقًا لأداء العديد من المهام، مثل: ركوب الدراجة، الرياضة، أو حركة الجسم حركة معينة، تَلقُّف شيء مقذوف، التوازن أثناء المشي، التعرُّف على مفاتيح لوحة الكتابة على الكمبيوتر، والقيام بمثل هذه الأنشطة بمهارة يعتبر نوعًا من الذكاء البدني الحركي...

كيف أتعرّف على هذا النوع من الذكاء لدى طفلي؟

- لديه طريقة مميزة في تحصيل خبراته الحياتية بالحركة، اللمس، العمل اليدوي.
- يتفوّق في لعبة رياضية أو أكثر.
- لا يمكنه المكوث في مكانه لفترة طويلة.

- يستخدم تعبيرات وجهه وجسده كثيرًا حين التعبير عن أفكاره ومشاعره.
- يمكنه تقليد حركات أو تعبيرات وجه وجسد الآخرين.
- يحب الحركة البدنية كالرقص، التمثيل والألعاب الحركية بكل أنواعها كالجري، القفز أو التسلّق.
- لديه مهارة في استخدام يديه وعضلاته الدقيقة، مثل: تقطيع الأخشاب، الحياكة، استخدام العدد والآلات.
- يستمتع باللعب بالطين، العجائن أو غيرها من الخبرات التي تتطلب مهارة اللمس.
- يستمتع بألعاب الفكّ والتركيب كالمكعّبات والبناء.
- غالبًا يؤدي أداءً أفضل لأية مهمة بعد رؤية شخص ما يقوم بها ثم يقوم بتقليد حركاته، ويفعل نفس الشيء إذا ما رغب في تعليم غيره.
- ربما يجد من الصعوبة أن يمكث في مكانه بلا حركة لفترة طويلة؛ يشعر بالملل أو التشتت إذا لم يكن منهمكًا فيما يدور حوله.

يتم تعلُّم هذا الذكاء عن طريق:

- الحركة واستخدام الجسم.
- اللمس والعمل اليدوي.
- الرحلات الميدانية والمخيمات الكشفية.
- الألعاب التنافسية والتعاونية.
- الأنشطة اليدوية، مثل: الطهي، الزراعة، الفنون، الإصلاحات اليدوية، التركيب للأشياء الميكانيكية، استخدام الكمبيوتر والأنشطة البدنية.

كيف نصنع هذا الذكاء؟

- امنح الطفل فرصًا للتعلم عن طريق اللمس والعمل.
- مارس مع طفلك أنشطة حركية يوميًا منذ شهوره الأولى.
- أشركه في أنشطة التمثيل، الألعاب الرياضية والحركية.
- امنحه فرصًا لممارسة الأعمال اليدوية المختلفة.
- وفّر له اللعب التي توافق ذكاءه.
- المتميزون في هذا النوع من الذكاء يتعاملون مع المعلومات بتطبيقها من خلال إحساسهم الجسمي؛ ولذا لابد من مراعاة ذلك في تعليمه.. على سبيل المثال في الفصل: تمثيل جزء عن الشخصية التي يدرسها؛ أو مهمة تتيح لهم فرصة لبناء أو عمل نموذج بالمكعبات..

بعض الأنشطة التي تُنمّي هذا النوع من الذكاء

١-الدراما والتمثيل:

- مثّل أيًّا من القصص التي يحبها طفلك، مثّل معه حركات الأبطال، تعبيراتهم المختلفة، ويمكنك صنع بعض الوجوه المستعارة لتستعين بها في تمثيل الشخصيات المختلفة.
- درِّب طفلك على تقليد حركات الحيوانات المختلفة.
- درِّب طفلك على تقليد حركة الأشياء، مثل الطائرة، الريشة، القلم...
- درِّب طفلك على التعبير بدون كلمات، شاهدا معًا التمثيل الصامت وقلداه معًا.

٢- الطهي:

- أشرك طفلك في لمس، وتقطيع ومزج المكونات، وتشكيل، وتذوق مكونات الأطعمة التي تعدها

٣- الألعاب والتمارين:

تعليق الذراع:

١- تقف الأطفال على هيئة قطارات فردية خلف خط البداية.

٢- يقف عند خط النهاية في الجهة المقابلة المسؤول (المعلم – المعلمة – المدرب – المدرِّبة) ومعه أحد أفرادها يمثل النهاية.

٣- عند صدور إشارة البدء يجري الطفل رقم (١) من كل جهة تجاه النهاية ومعه قطعة من الخشب، أو أي شيء مطاطي غير مؤذٍ للطفل ويقوم بلمس الطفل في النهاية وعليه أن يتحرك بسرعة إلى خط البداية.

٤- على المسؤول مراقبة الأداء فإذا تم بصورة صحيحة يقول له: عد إلى مكانك. فيعود مسرعًا ليلمس الطفل رقم (٢)، ثم يقف آخر الصف.

٥- يتبع الطفل رقم (٢) نفس الأسلوب وهكذا... الفريق الفائز ينتهي أولاً.

- **الثعلب والأرنب**

١- يُقسَّم الفريق إلى ثلاث مجموعات تشكل كل مجموعة دائرة صغيرة تمثل (جحر الأرنب) حيث يقف الأفراد في محيط الدائرة وأيديهم على أكتاف زملائهم.

٢- يقف داخل كل دائرة طفل يمثل (أرنبًا) بينما يقف خارج الدوائر طفلان أحدهما يمثل الأرنب، والأخر يمثل الثعلب.

٣- عند صدور إشارة البدء يجري الثعلب خلف الأرنب الواقف خارج الدوائر محاولاً إمساكه بينما يجرى هذا الأرنب ويدخل أي

جحر، وبمجرد دخوله يخرج الأرنب الموجود بالداخل ويحاول الهروب من الثعلب ويدخل جحرًا آخر إن استطاع وهكذا..

٤- إذا أمسك الثعلب بالأرنب فإنهما يتبادلان مركزيهما فيصبح الثعلب أرنبًا، والأرنب ثعلبًا.

ملاحظة: يجب تغيير الأفراد الذين يمثلون الجحور من آن لآخر حتى يتسنّى لكل طفل أن يلعب دور الأرنب أو الثعلب.

- **نداء الليل**

تمارس هذه اللعبة ليلًا وفي الظلام. أوتعصب أعين جميع اللاعبين يقف الجميع في ساحة كبيرة من الأرض متفرقين، والأطفال مختلطين ببعضهم البعض.

عند صدور إشارة البدء يؤدي مسؤول كل فريق صيحة مميزة لينضم إليه أفراد مجموعته فيتماسكون بالأذرع، ثم يحاولون بعد ذلك عن طريق هذه الصيحة ضم أفراد المجموعة ...(الفريق الفائز من يتجمع أولاً).

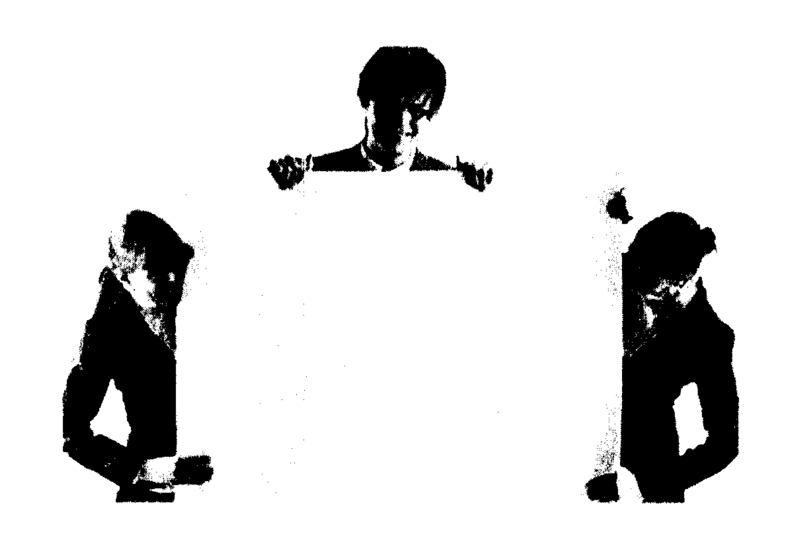
- **لعبة كم**

يُوضَع على مائدة من ٢٠-٣٠ من الأشياء الصغيرة المختلفة مثل: دبوس – مسمار عملة – قلم ...إلخ، ثم تغطّى بقطعة قماش

يطلب من المجموعة الأولي أن تقف حول المائدة، ثم يرفع الغطاء لمدة دقيقة واحدة تسمح لهم بدراسة ما هو موجود على المائدة.

ثم يعاد الغطاء، وتبتعد المجموعة لتقوم بتدوين ما شاهدته وهكذا بالنسبة لبقية المجموعات.

تحتسب نقطة لصالح المجموعة عن كل شيء تذكره مما كان موجودًا على المائدة. وتخصم نقطتان عن كل شيء تذكره ولم يكن موجودًا...



نصائح هامة من أجل لياقة أفضل.. لأولادنا

هناك بعض النصائح التي ينبغي عليك اتباعها، وأخرى تجنبها لكي تصل بأولادك إلى ذكاء رياضي متميّز وإلى لياقة بدنية مناسبة بمفهومها الصحيح، وهي:

الاعتدال عند البدء في أي نشاط رياضي

عند البدء في أي نشاط رياضي بعد فترة راحة طويلة لابد من الاعتدال عند بداية ممارسته؛ لأن المجهود الزائد عن الحد يعرّض ولدك للضرر.

عدم الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي

فمن الخطأ ممارسة أي نشاط بشكل مكثّف أو زائد عن الحد، فالجسم يحتاج إلى الراحة، وذلك لتحقيق أقصى استفادة من النشاط الذي يمارسه أولادك، وبأقل ضرر ممكن، فعندما تتعرض عضلات جسمه لإجهاد شديد لابد أن ينال قسطًا من الراحة على الأقل لمدة ٢٤ ساعة، وينبغي التنويع بين الأنشطة التي تتطلب مجهودًا بسيطًا، أو كبيرًا مثل التنويع بين تمرينات الوزن، والعجلة الهوائية.

تهيئة العضلات قبل البدء في أية تمارين رياضية

لأنها تكسب العضلات مرونة وتمنع حدوث الأذى أو الضرر، كما أن تهدئة العضلات بعد أي نشاط رياضي شيء ضروري؛ لأنها

ترخي العضلات، وتقلل من معدل ضربات القلب، وتساعد الجسم على العودة إلى حالته الطبيعية بعد النشاط الرياضي وعلى المدى الطويل.

بسط العضلات

المرونة هي إحدى العوامل المهمة في اللياقة، وبسط العضلات قبل وأثناء وبعد النشاط الرياضي سيسفر عن أداء أفضل، وجسم أصح، وضرر أقل، ولياقة أفضل بشكل عام.

عدم التغاضي عن الألم

عليك تعليم أولادك الإنصات جيدًا إلى ما يرسله جسمنا من إشارات فإذا شعروا بألم أثناء ممارسة التدريبات والتمارين الرياضية عليهم بالتوقُّف على الفور فإن ألم العضلات والمفاصل يعنى الكثير، والتغاضي عن الآلام البسيطة يؤدى إلى آلام أكبر فيما بعد.

التدريب تحت إشراف مدرب محترف

إن ممارسة الرياضة في النادي الرياضي أو إحدى الصالات الرياضية ستتيح لأولادك استشارة مدرب متخصص فسيرسم لهم خطة تلائم أهدافك، كما أنه يوجههم في استخدام الأدوات الرياضية، ويصحح لهم ما يمارسونه من عادات رياضية مخطئة.

احذر الملل

عليك بالتنويع فيما يمارسه أولادك من أنشطة، وذلك لكسر الرتابة، والذي يساهم أيضًا وبشكل غير مباشر في لياقة الجسم بوجه عام.

الشريك الرياضي

إذا كان وجود الحافز هو مشكلتك الأساسية في جعل أولادك يمارسون الرياضة، فاجعل لهم شركاء.. وسيكون الشريك هو الحل؛ لأنه سيشجعهم على الاستمرار وعلى الارتفاع بمستواهم وبذل مجهود أكبر للتنافس معه، بشرط أن تتكافأ قدراتهم مع قدراته.

احذر فقد التركيز

اطلب من أولادك أثناء ممارسة الرياضة أن يركّزوا وألا ينشغلوا بما حولهم؛ حتى لا يصيبهم الأذى والضرر.. فعليهم التركيز فيما يفعلونه للحصول على نتيجة أفضل.

مراقبة النظام الغذائي

إن النظام الغذائي هو الجزء الفعال في مسألة اللياقة، وما تتناوله من أطعمة يؤثر على ما تقوم به من نشاط، كما أنه يؤثر بدوره على نتائج خطة اللياقة التي رسمناها لأولادنا والتي تساعد على بناء عضلاتهم وتقلل من نسبة الدهون الموجودة في أجسادهم،

كما يساهم ما يمارسه الإنسان من نشاط يومي أو نشاط رياضي في حرق الكثير من السعرات الحرارية إلى جانب الاعتدال فيما تتناوله من أطعمة، انظر الجداول التالية:

الأنشطة اليومية

نوع النشاط	كمية السعرات الحرارية التي تحرق (في الساعة)
عند الجلوس أومشاهدة التلفزيون	100
الوقوف	140
تسوية الفراش	135
المشي البطيء	210
العناية بالزرع والحدائق	300-450

الأنشطة الرياضية

نوع النشاط	كمية السعرات الحرارية التي تحرق (في الساعة)
المشي:	
المشي البطيء(١ "٦ ,١كيلومتر	120-150

"ميل /ساعة)	
المشي المعتدل (٣ ميل /ساعة)	300
المشي السريع (٥, ٣ ميل /ساعة)	360
هبوط السلم	425
صعود السلم	600-1080
ركوب الدراجة بالسرعات التالية :	
5 ميل/ ساعة	240
8 ميل /ساعة	300
10 ميل /ساعة	420
13 ميل /ساعة	660
تنس الريشة	350
البولنج	400
السباحة البطيئة	260-700
السباحة السريعة	360-500
التنس الزوجي	360

التنس الفردي	480
الكرة الطائرة	300
الألعاب الجمبازية الخفيفة	360
الألعاب الجمبازية (التي تتطلب مجهودًا كبيرًا)	600
الجولف بأنواعه	240-360
العدو البطيء	600-750
العدو المعتدل	870-1020
العدو السريع	1,13-1,285
التزحلق البطيء (على الجليد أوعلى المزلجة ذات العجلات)	420
التزحلق السريع	700
كرة السلة	360-660
التجديف	840

نقص السوائل من الجسم:

يحتاج الجسم إلى الماء كل عشرين دقيقة عند ممارسة أي نشاط رياضي؛ لكي يعوض الفاقد، اجعل أولادك يتناولون سوائل على الفور عند إحساسهم بالعطش حتى لا يتعرضون للجفاف..

تدريبات وتمارين لتنمية الذكاء الحركي:

هذه سلسلة من التمارين التي تهدف إلى تشغيل العضلات الرئيسية بجسم الإنسان، وتؤدي إلى نتائج سريعة وإيجابية. كما أنها تحافظ على لياقة الجسم بدون قضاء وقت كبير في أداء التمارين أو الأنشطة الرياضية.

نصائح هامة عند القيام بهذه التمارين:

- ضرورة القيام بتمارين الإحماء (التسخين) بالمشي في نفس المكان قبل القيام بأداء أيًا من التمارين التالية.
- أداء كل تمرين لمدة دقيقة واحدة (مع الزيادة في عدد مرات
- الأداء كلّما كان هناك للإنسان مُتَّسع من الوقت).
- البطء والتدرّج في أداء التمرين من أجل أن يأتي التمرين بفائدته.

- يمكن استخدام الثقل الحديدي الذي يحمل باليد في أداء هذه التدريبات والوقوف في وضع استقامة، والاستعانة بشريط يتمدد.

(تمرين ضغط الكتفين) طريقة أداء التمرين :

- الوقوف بالقدم اليمنى على الشريط، ورفع القدم اليسرى لأعلى عدة سنتيمترات، بعيدًا عن الأرض.
- الاستناد على كرسي لتدعيم الجسم حتى لا يتعرض للسقوط.
- ثني ركبة القدم اليمنى مع خفض الجسم كأنه يتخذ وضع الجلوس (الأرداف للخلف والركبتين خلف أصابع القدم).
- رفع الذراع الأيمن لأعلى فوق الرأس.
- تكرار الخطوات ١٦ مرة ثم الانتقال إلى الجانب الآخر.

لتمارين أو زجاجة مليئة بالماء (أو يمكن الاستغناء عن كليهما).

(تمرين المقاومة) طريقة أداء التمرين :

- الاستعانة بشريط يتمدد في أداء هذا التمرين ومسك طرفيه بكلتي اليدين.

- الوقوف في وضع استقامة مع إبعاد قدميه بمسافة على نفس خط الكتف.
- اتجاه أصابع القدم للخارج، والشريط تحت القدمين.
- الحفاظ على تساوي الركبتين على نفس الخط، ولكن خلف أصابع القدمين.
- محاولة الجلوس بثني الركبتين قليلاً إلى أسفل تجاه الأرض.
- شد الذراعين لأعلى.. بحيث يتمدد الشريط مع حركة الذراعين في الاتجاه المعاكس لحركة الجسم لأسفل.
- الحرص على أن يكون الظهر متخذًا زاوية ٩٠ درجة مئوية.
- شد عضلات الأرداف عند النهوض لأعلى لوضع البداية مرة أخرى.
- تكرار التمرين حتى تنقضي المدة المحددة له وهي دقيقة.

تمرين الضغط

لا يتم الاستعانة بأية أدوات رياضية عند القيام بأداء هذه التمرين، حيث يعمل على تشغيل عضلات الذراعين والصدر والبطن والظهر.

- الاستلقاء على الأرض في وضع استقامة على البطن (الوجه في مواجهة الأرض).

- يمكن الارتكاز على الركبتين من أجل سهولة أداء التمرين ويتم رفع الجسم لأعلى من خلال تدعيمها أو رفع الجسم بالارتكاز على أصابع القدم (أكثر في الصعوبة).
- الحفاظ على استقامة الظهر أثناء رفع الجسم لأعلى والرأس في الزاوية المحايدة.
- شد عضلات البطن عند خفض الجسم لأسفل.
- أخذ زفير عند رفع الجسم لأعلى بعيدًا عن الأرض.
- أداء التمرين لمدة دقيقة واحدة

تمرين التنفس من الحجاب الحاجز:

الحجاب الحاجز هو عضلة مسطحة سميكة ومكانها تحت القفص الصدري مباشرة، وفوق البطن مباشرة. واستخدامه أثناء عملية التنفس وأخذ الشهيق يساعد على تمدد الرئتين ودخول كمية أكثر من الهواء.

طريقة أداء التمرين:

- إرخاء كِلي الكتفين.
- وضع إحدى اليدين فوق منطقة البطن.
- إرخاء عضلات البطن أثناء أخذ الشهيق من الأنف.
- شد عضلات البطن للداخل.

- إخراج زفير بضم الشفاه.
- تكرار التمرين ثلاث مرات ثم الاسترخاء لمدة دقيقتين.
- تكرار التمرين عدة مرات في اليوم.

تمرين التنفس من القفص الصدري

يساعد هذا التمرين الشخص على التنفس بسهولة إذا كانت هناك صعوبة فيه، ويسهل من دخول الهواء للرئتين والحويصلات الهوائية والتي يصل الأكسجين من خلالها لمجرى الدم.

أداء التمرين

- تكرار نفس خطوات تمرين الحجاب الحاجز، لكن مع بعض الاختلاف بوضع اليد على القفص الصدرى بدلاً من البطن، مع تجنّب شد عضلاتها.
- الشعور بحركة الصدر مع الشهيق والزفير للداخل والخارج.
- تكرار التمرين عدة مرات.

تمرين حبس النفس

تأتي فائدة هذا التمرين أنه يعطي الفرصة للرئتين باستبدال ثاني أكسيد الكربون بالأكسجين وبالتالي يُحمل الدم بالمزيد من الأكسجين الذي يحتاجه.

أداء التمرين

- أخذ شهيق عميق.
- حبس النفس (التوقف عن الشهيق والزفير) لمدة ثلاث ثوان
- إخراج زفير.
- تكرار التمرين عدة مرات.

تمرين ضم الشفاه

وفيه يتم ضم الشفاه عند أخذ الشهيق أو الزفير كأنك تُقبِّل أحدًا أو تُصفّر. فائدة هذا التمرين أنه يتحكم في انتظام التنفس ودخول أكبر قدر ممكن من الهواء للرئة ويقلل الطاقة المطلوبة للقيام بهذه العملية، كما أنه يساعد على ضبط المزاج والتحكم في إنجاز الأشياء بهدوء.

التمرين

- استنشاق الهواء ببطء من خلال الأنف حتى لا تمتلىء الرئتين بالهواء.
- ضم الشفاه، وكأنك ستُقبِّل شخصًا أو تصفر.
- إخراج الهواء (الزفير) ببطء مع الاحتفاظ بشكل الشفاه أثناء الاستنشاق.

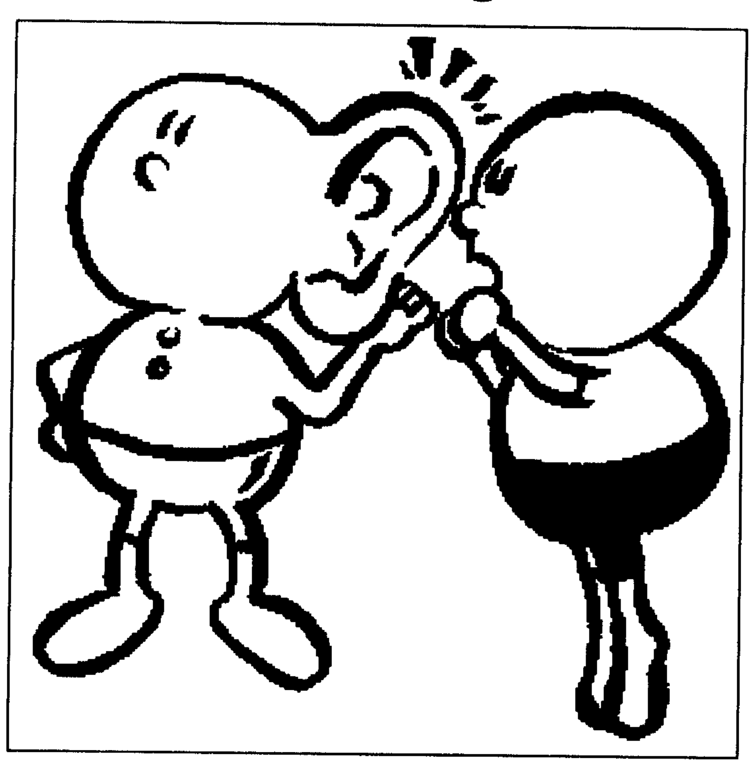
- عدم محاولة تفريغ الهواء كُلِّية من الرئة (بإخراجه عن طريق الزفير عن عمد).
- تكرار التمرين عدة مرات.

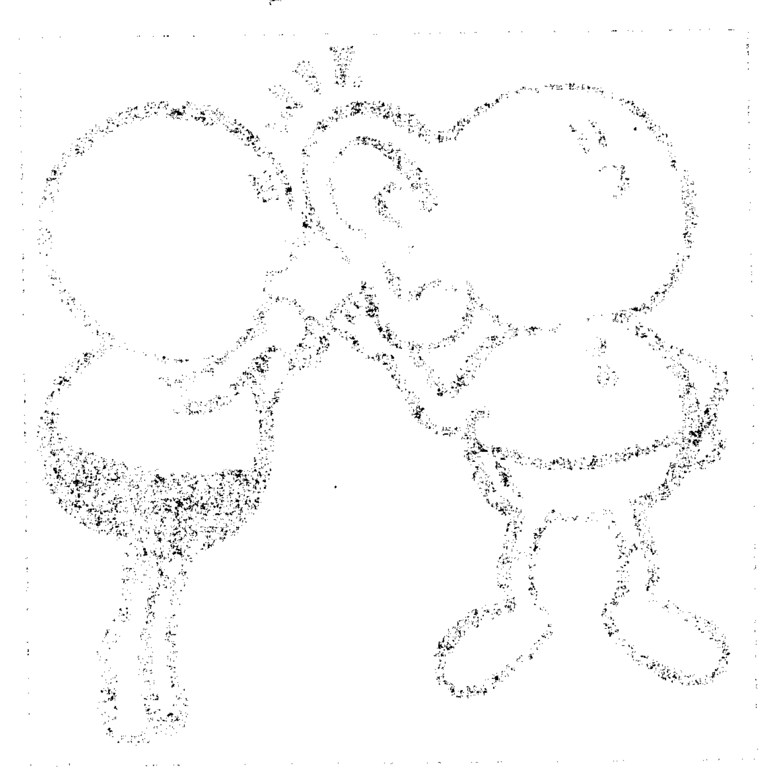
تمرين المشي التأمُّلي

التمرين

- الوقوف في وضع استقامة.
- ثني الكوعين، ووضع اليدين على جانبي الجسم (عند منطقة الحوض).
- دفع كلي الذراعين للخلف، حتى يصبح الكتفان في محاذاة الحوض.
- وضع الجسم في استعداد أخذ خطوة للأمام (وضع المشي).
- عند اتخاذ هذا الوضع لا يحرك الحوض، لكن تحرك الأنف والركبتين للأمام.
- عدم شد عضلات الرقبة.
- تحريك الجسم للأمام ثم للخلف كأنك تتأرجح على عجلة واحدة (إحدى الأرجل للأمام، والأخرى للخلف، وضع المشي الطبيعي).
- تكرار التمرين عدة مرات .

خامساً :الذكاء السمعي
Audio Intelligence





ما من إنسان خلقه الله – عز وجل – إلا ويطرب لسماع شيء، فمنا من يطرب لسماع موسيقى تعجبه، ومنا من يطرب لصوت مطرب يحبه، وكذلك نجد من يطرب لسماع شيخ يرتل القرآن الكريم ..

وما أجمل أن تطرب وأنت تستمع لصوت ابنك الصغير حينما يبدأ بتلفُّظ أولى كلماته، أو حينما تتعثّر الكلمات على شفتيه.. وكذلك من يطرب لصوت النجاح والإنجاز.. إذن أنت تطرب.. أذنك موسيقية.. ولكن نختلف فيما بيننا على حسب درجة طربنا.. فهل يولد ابني بأذن موسيقية؟..

نعم تولد كل الأطفال بأذن موسيقية تحب، بل تعشق سماع التنغيم وتميل للترقيص..ولكن نحن الذين نوجه سماع أطفالنا لما نريد..أو نمنع عنه ما نريد، فيتَّجه للآخرين ليبحث عما يريد..

والذكاء السمعي معناه

هو فن التقاط رهافة النغمات. يحدد «جاردنر» هذا الذكاء بالقدرة على تنفيذ أو تأليف قطعة موسيقية صعبة في سن مبكرة. لا يمكن تحديد مركز هذا الذكاء. لكنه في النصف الأيمن للدماغ عامة، وأي عطل في هذه المنطقة يسبب خللاً في التقاط الأصوات وتقليدها. وكثير منا يظنون أن أطفالهم موهوبون في الموسيقى؛ لأن

كل الأطفال يحبون أن يرقصوا ويغنوا منذ سن مبكرة. لكن الأطفال ذوي الذكاء الموسيقي عادةً يدركون الأصوات التي قد لا يدركها الآخرون. غالبًا ما يكونون مستمعين متفحصين، وتكون لديهم القدرة على التمييز بين أنواع الموسيقى والنغمات المختلفة، ويستمتعون بقضاء وقت في دق النغمات أو«دندنتها».

والذكاء السمعي أيضًا

كما يقول «**توماس آرنولد**» في كتابه "سبعة أنواع من الذكاء": «الاستعداد لإدراك وتقدير وتذوق وإنتاج نغمات وألحان». ثم ذكر أمثلة، ثم أضاف: «ومع ذلك فان الذكاء الموسيقي يوجد في ذهن كل إنسان يملك أذنًا جيدة، ويستطيع أن يغني بانسجام، وأن يعطي وقتًا للموسيقى، ويستمع مقطوعات موسيقية بدرجة من الفطنة». والموسيقى كما في قاموس أكسفورد: «فن دمج الأصوات الملفوظة، أو الأصوات المنبعثة من آلات (أو الاثنين) لإنتاج جمال أسلوب، انسجام، وتعبيرات عاطفية»

بعض صفات وخصائص من يملك هذا الذكاء

١- يفكر من خلال النغمات والألحان، السجع.

٢- يستطيع تذكر الألحان والتعرف على المقامات والإيقاعات. وهذا النوع من المتعلمين يحب الاستماع إلى الموسيقى، وعنده إحساس كبير بالأصوات المحيطة بهم.

٣- يغنـى بـشكل جيـد، ويحفـظ الأغـاني بـسرعة، ويحـب سمـاع الموسيقى والعزف على آلاتها.

٤- له حسّ الإيقاع وقد يحرك أصابعه وهو يعمل وله القدرة علـى تقليد أصوات الحيوانات أو غيرها.

كيف نصنع هذا الذكاء:

١- الغناء الجماعي.

٢- الاشتراك في فرق العزف أو الغناء.

٣- الاستماع إلى الموسيقى والأغاني والأناشيد.

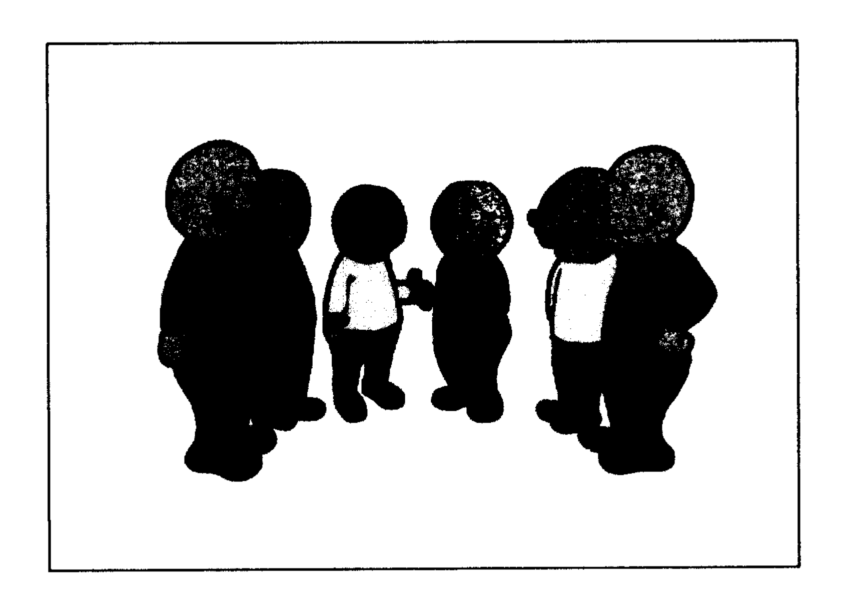
٤- تنغيم الكلمات وفق إيقاع واضح.

٥- تحويل الدروس إلى أناشيد.

٦- الغناء، الصفير، الهمهمة، الطنين، نقر الأيدي مع الأرجل...

٧- تعلُّم تجويد القرآن الكريم ومخارج الحروف والمد والغُنَّة وغيرها من القواعد.

سادسًا : الذكاء الاجتماعي
Social intelligence





تعريفه

قدرة الفرد على فهم وإدراك وملاحظة مشاعر الآخرين وحالاتهم المزاجية واحتياجاتهم وفن التعامل مع الآخرين وجذب قلوبهم نحوه وحبهم إليه..والطفل الاجتماعي يستمتع بمشاركة الآخرين نشاطاتهم.

ويتمتع بهذا النوع من الذكاء

المعالجون النفسيون، رجال المبيعات، المدرِّسون، المستشارون، مرشدو الشباب، العاملون في المجال الاجتماعي، رجال الدين، المدربون الرياضيون، مشرفو أنشطة الأطفال...

مميزات هذا الذكاء

- **يتميز من يتمتع بهذا الذكاء بالصفات التالية:**

١- يستمتع بصحبة الناس أكثر من الانفراد.

٢- غالبًا يتم اختياره قائدًا للمجموعة.

٣- يصبح مستشارًا للأصدقاء الذين لديهم مشكلات.

٤- يحب الانتماء للنوادي والتجمعات أو أي مجموعات منظمة.

٥- يستمتع بتعليم الآخرين بشكل كبير.

٦- لديه صداقة حميمة مع اثنين أو أكثر.

٧- يبدي تعاطفًا واهتمامًا بالآخرين.

٨-الآخرون يبحثون عن تعاطفه أو اهتمامه وصحبته.

٩- يسعى الآخرون لمشورته وطلب نصحه.

١٠- يفضل الألعاب والأنشطة والرياضات الجماعية.

١١- يسعى للتفكير في مشكلة ما بصحبة الآخرين أفضل مما يكون بمفرده.

١٢- يبدوجذابًا مشهورًا ومحبوبًا وله شعبية.

١٣- يحب المناقشات الجماعية والاطلاع على وجهات نظر الآخرين وأفكارهم.

١٤- يمكنه التعرف على مشاعر الآخرين، وتسميتها.

١٥- يمكنه الانتباه لتغير الحالات المزاجية للآخرين.

١٦- لا يخشى مواجهة الآخرين.

١٧- يمكنه التفاوض.

١٨- يمكنه التأثير في الآخرين.

١٩- يمكنه عمل مناخ جيد أثناء وجوده.

٢٠- يمكنه تحفيز الآخرين ليقوموا بأفضل ما لديهم.

كيف نصنع هذا الذكاء

يمكن تقوية هذا النوع من الذكاء بتنمية كل السمات السابقة لدى الطفل، بالأنشطة الجماعية ومنها:

١- التفكير معًا (العصف الذهني الجماعي).

٢- الأنشطة الجماعية المختلفة.

٣- منح الطفل دور القيادة بعض الوقت.

٤- تعليمه وتدريبه على المهارات الاجتماعية المختلفة

٥- تعليمه مهارات التفاوض وفض النزاعات والتعامل مع الآخرين.

٦- تعليمه التعاطف، والتعبير عن مشاعره وفهم مشاعر الآخرين.

٧- تدريبه على القيادة والتخطيط وتحفيز الآخرين.

٨- حث الطفل على القيام بأنشطة تطوعية جماعية

٩- علمه كيفية عقد صداقات والحفاظ عليها.

بعض أنشطة الذكاء الاجتماعي

النشاط الأول: كل واحد يعلم واحدًا!

- افتح حوارًا مع طفلك، صاحب هذا الذكاء في وجود إخوته.. حول الأشياء أو المهارات التي يمكنه أن يعلمها لغيره.
- اترك المجال لباقي الأطفال ليفكروا في مهارة شيء مميز يفعلونه، ويمكنهم أن يعلّموه للآخرين، فربما أمكن لواحد أن يكون عارفًا بالأرقام بلغة جديدة.. عملات بلد ما،

طريقة نشر الغسيل، وضع الأكواب بطريقة لطيفة... ويرغب في تعليمها لغيره أو في أن يتبادل الأطفال تلك المهارات.

- سجّل مهارات كل طفل في قائمة، ثم ابدأ في تفعيل رغبة كل واحد لتعليم الآخرين بطريقة علمية.
- ناقش مع طفلك: ما الذي يحتاجه ليتم تعليمه لغيره؟ أيا من المهارات التي في القائمة؟ وما الخطوات التي سيتبعها.
- كوّن مع طفلك قائمة الصغار الذين يحتاجون هذه المساعدة. ومن الممكن أن يكون ذلك في إطار الأسرة الواحدة أو بين أسرتين من الأقارب أو الأصدقاء.
- يمكن أن تصنع مع طفلك بطاقات ملوّنة تحمل كل ما علمه طفلك لغيره، وكل ما تعلّمه طفلك من غيره أثناء رحلة تطوّعه بالتعليم أو تدرّبه على يد غيره.

النشاط الثاني: استرجاع الذكريات الطيّبة

- اجتمع مع أطفالك. اطلب من كل فرد منهم أن يتذكر عددًا من الأشخاص الطيبين المتعاونين الذين عاونوه في شيء ما، أو جعلوه يشعر شعورًا جيدًا، وسجلوا معًا كل الخبرات كالآتي:

- ساعدني السائق في حمل حقيبتي.
- علمني أخي كيف ألعب الشطرنج.
- شجعتني أمي على القفز في حمام السباحة.
- أثنت صديقتي على اختياري للألوان في لوحتي.
- ناقشوا معًا كيف يمكن أن يؤثر التعاون بين الأشخاص على مشاعرنا وعلى تحسين حياتنا.
- يمكن أن يرسم الأطفال رسومًا توضيحية لما مروا به من خبرات طيبة.
- يمكن أن تكون فرصة طيبة ليرسل إلى الشخص الذي عاونه رسالة قصيرة يشكره على الشعور الطيب الذي سببه له تعاونه معه. على أن نحاول أن نجعل من هذا النشاط فرصة لإدخال كلمات الامتنان إلى قاموسه بحيث تصبح مألوفة مستخدمة من قبل الطفل، مثل:(أتذكر عندما...، ذات مرة...، ساعدتني على...،كان لدي شعور بصعوبة الأمر حتى ساعدتني على...، شكرًا لك لأنك جعلتني أشعر بـ...).

النشاط الثالث: تمييز المشاعر

- هـذا النـشاط يـساعد الأطفـال علـى الاكتـشاف الـذاتي، وخطوات هذا النشاط:
- اكتب الجمل التالية على ورقة كبيرة أو لوحة، ثم ضـعها في صندوق.
- ماذا تشعر عندما...
- يُثَنى على شيء جيد فعلته؟
- لم يتم اختيارك في لعبة؟
- تنجح في حل كل مسائل الحساب؟
- أخذ زميل لك شيئًا بالقوة؟
- تشترك مع زميل في عمل ما؟
- تكسب مباراة؟
- تريد الحصول على شيء يمتلكه آخرون؟
- تُترك في البيت بمفردك؟
- تقبلك أمك أو تعانقك؟
- تُتهم بفعل شيء لم تفعله؟
- يخبرك شخص ما بأنك ذكي ولطيف ومهذّب؟
- عندما يلعب معك أخوك الأكبر؟

- اجلس أنت وأطفالك في دائرة.
- اختر بالتناوب قائدًا ليقف في وسط الدائرة:
- دعه يلتقط ورقة من الورق ويقرأ الجملة التي بها بصوت عال.
- اطلب منه أن يختار شخصًا ما من الدائرة ليتفاعل معه بالرد على أن يبدأ جملة رده بكلمة: «أنا أشعر...»، ويمكنه أن يعبر بالكلمات أو بتعبيرات الوجه والجسم.
- ثم يخمّن الشخص الآخر (قائد الدائرة) شعور المعبر. ويناقش لماذا يشعر شخص ما هذا الشعور؟، وكيف يؤثر في سلوكه؟، وكيف يمكن أن يستبدل بالشعور السيئ شعورًا آخر جيدًا؟.
- المناقشة أهم ما في هذا النشاط: حاول أن يركّز الجميع على كيفية الشعور والتعبير عنه، ولماذا يشعر كل فرد هذا الشعور؟، وكيف تجنب أحد ما شعورًا سلبيًّا؟، كذلك يساعد هذا النشاط في التعرف على مشاعر الآخرين عن طريق تعبيرات الآخرين لفظيًّا أو بملامح الوجه والجسم.
- الجمل السابقة تمثل مجرد أمثلة للجمل التي يمكن مناقشتها والتمثيل حولها، ويمكن أن تنسج غيرها.

النشاط الرابع: الرسم الجماعي

- اجلسوا معًا في دائرة.
- أعطِ كل طفل قطعة من الورق وقلمًا ملوّنًا.
- اطلب منهم أن يكتبوا أسماءهم على الأوراق
- اطلب منهم أن يبدأ كل منهم في رسم أي شيء في خياله.
- بعد دقيقة واحدة، اطلب من كل منهم أن يمرر الورقة لليمين...
- واطلب منهم أن يرسموا مرة أخرى، إكمالًا على ما في الورقة التي وصلتهم من رسم، وهكذا... استمر في تمرير الورق كل دقيقة إلى أن تعود لصاحبها الأول.
- وعند وصول كل ورقة إلى صاحبها اطلب من الجميع أن يستمر في الرسم هذه المرة لمدة (٥ - ١٠) دقائق.
- ناقش كيف يمكن لكل منهم أن يبني على أفكار الآخرين، وكيف يمكنه أن يفهم أعمال الآخرين ويضيف إليها.
- علّق كل الرسومات، واحتفلوا معًا.

النشاط الخامس: تأليف القصص الجماعية

- نفس نشاط الرسم السابق يمكن أن ينفذ من خلال كتابة القصص. بحيث يبدأ فرد من المجموعة ببداية قصة، ثم يكمل الذي يليه، وهكذا حتى تكتمل القصة.

- ويمكن أيضًا أن يكتب كل منهم قصة أو يمليها عليك -حسب أعمارهم-، ثم تبدأ في تقسيمها لمشاهد أو مواقف مختلفة بحيث تحاولون معًا تركيب مشهد من قصة على مشهد من قصة أخرى...
- ويكمل كل طفل القصة بطريقة أخرى حسب هذه الإضافة الجديدة أو سير الأحداث الجديد.

النشاط السادس: العصف الذهني الجماعي

يمكن أن تقوم بهذا النشاط كطريقة يومية للمناقشة والتفكير مع أطفالك حول تفاصيل قراراتكم واختياراتكم اليومية، مثل:

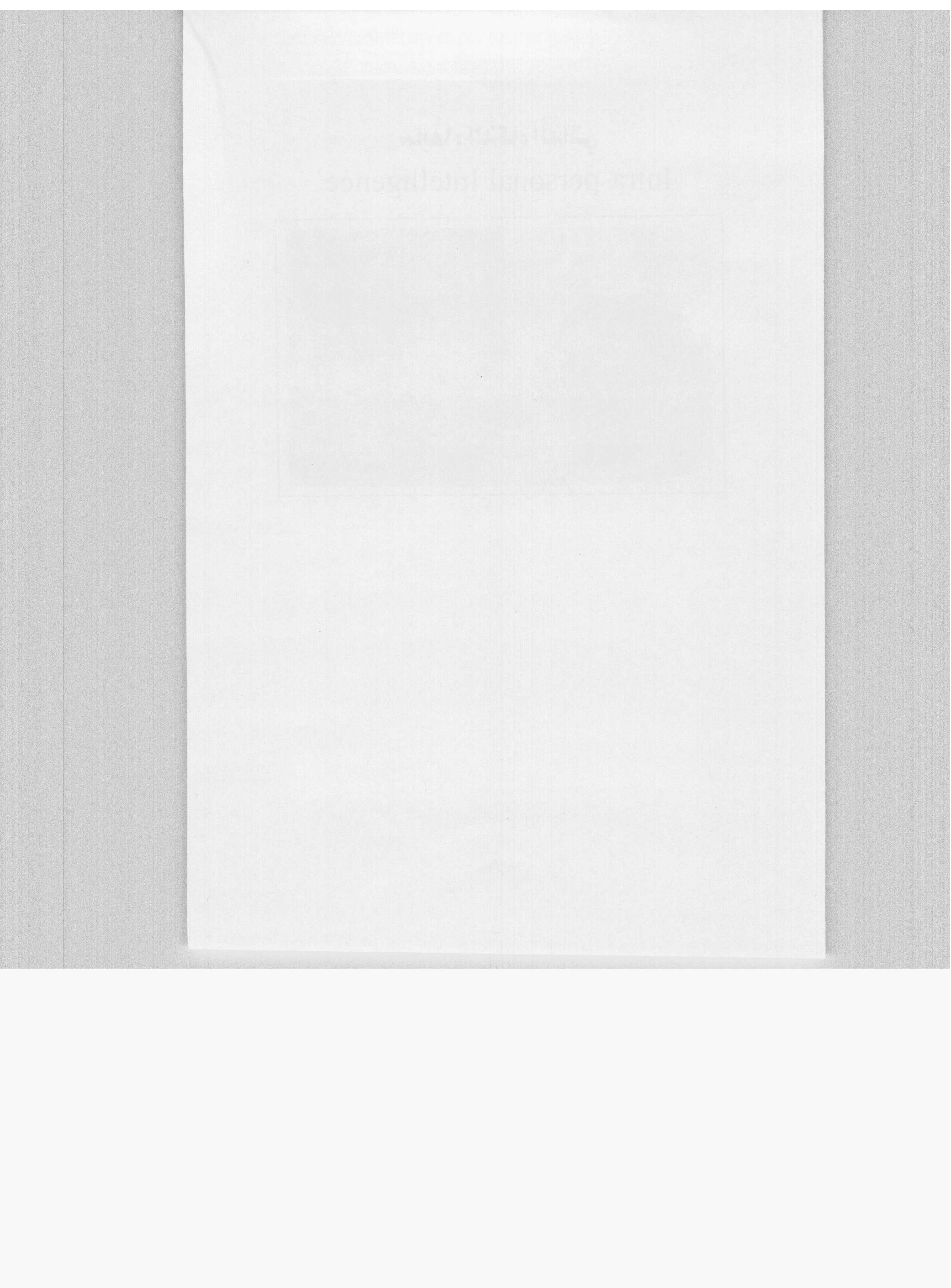
- أماكن للنزهة.
- وجبات يومية.
- المشتريات المطلوبة.
- أفكار لتجميل الغرفة.
- قصص للقراءة.

هذا النشاط يفيد الطفل في المشاركة في المقترحات مع الغير، إضافة للبناء على أفكار الآخرين، أو مراعاة وجهة نظرهم ورغباتهم عند الاختيار أو القرار. ولذا أهم ما يميز هذا النشاط احترام كل

وجهات النظر والأفكار وتسجيلها لتكون بمثابة بنك للأفكار، يلجأ إليه الجميع وقت الحاجة.

سابعًا : الذكاء الذاتي
Intra-personal Intelligence





هو قدرة الفرد على فهم انفعالاته ونواياه وأهدافه، والمتعلمون المتفوقون في هذا الذكاء يتمتعون بإحساس قوي بالأنا، ولهم ثقة كبيرة بالنفس ويحبذون العمل منفردين ولهم إحساسات قوية بقدراتهم الذاتية ومهاراتهم الشخصية، كثير من الأشخاص قد يتمتعون بهذا النوع من الذكاء، لكنهم لا يدركون أنهم يتمتعون بهذا النوع الفريد من الذكاء، الذي يجعل صاحبه شخصية مثقّفة موزونة ذات مكانة ومهابة في المجتمع.

وقد دلّت الأبحاث التي أجريت على الدماغ أن جزأه الأمامي يلعب دورًا بارزًا في كل ما يتعلق بالمعرفة التي تنشأ من داخل الفرد، وليس بدوافع خارجيّة، ويظهر هذا الذكاء غالبًا لدى القادة والسياسيين، الأدباء، المعلمين، المحللين النفسيين، وكذلك المخرجين والممثلين والشعراء. وتُعدّ قصة «هيلين كيلر» الطفلة العمياء والصماء والعاجزة عن الكلام لانعدام السمع، من أفضل النماذج العالمية التي تدل على الذكاء القائم على الإبصار والرؤية الثاقبة، والذي لايعتمد على القدرات اللغوية أو البصرية في كيان الشخص، حيث استطاعت «هيلين» اختراق الحجب الملتفّة حولها لتنمي قدراتها على الإبصار بدون وساطة العينين ولم تمنعها قدراتها

المحدودة من إكمال تعليمها والحصول على شهادة الدكتوراة في العلوم والفلسفة (هل تعرف قصّتها لتحكيها لأولادك؟)..

والشخص الذي يمتلك هذا النوع من الذكاء يكون قادرًا على توجيه مشاعره ورغباته واحتياجاته وحالته المزاجية بصورة إيجابية، كما يستطيع أيضًا أن يتعرّف على نقاط الضعف والقوة لديه وأهدافه ونواياه بوضوح ودقة، ويضيف الخبراء سمات وخصائص أخرى يتمتع بها الأشخاص الذين يتمتعون بهذا النوع من الذكاء وهي:

١- تقدير قيمة الوقت.

٢- الاستقلالية التامة في الفكر والآراء والتصرفات.

٣- التأمل كثيرًا في جوانب الشخصية ومعرفتها المعرفة الدقيقة.

٤- لديه إرادة وعزيمة قوية.

٥- يميل إلى إعطاء الظواهر التي يراها ويعيشها تفسيرات خاصة.

٦- يميل إلى النقاش الجاد.

٧-يحب التأمُّل في الوجود ابتداء بنفسه وانتهاء بالكون.

٨- يحاول التفكير بحلول شاملة وعميقة للمشكلات التي تواجهه.

٩- تتجاوز اهتماماته حاجته الشخصية، ويميل إلى التفكير بالمصلحة العامة.

١٠ - مجالات العمل المناسبة له: الفلسفة، البحث العلمي، التربية، علم النفس والاجتماع والتاريخ.

هل تتمتع أنت بالذكاء الذاتي؟

رغم صعوبة قياس هذه القدرة ومدى وجودها فإنّ الدلائل يمكن أن تلاحظها بوضوح أكثر لدى الأطفال أثناء استخدامهم لذكاءاتهم الأخرى، من خلال:

- مدى معرفتهم مسبقًا بالطريقة التي سيتعلمون بها، أويفكرون بها.
- مدى معرفتهم بنقاط قوتهم وضعفهم
- مدى القدرة على اتخاذ قرارات واختيارات مبنية على هذه المعرفة بذاتهم.
- مدى اعتمادهم على حوافزهم الداخلية أكثر بكثير مما يعتمدون على ثناء أومكافأة خارجية.

والشخص الذي يتمتع بالذكاء الذاتي لديه القدرات والمهارات الآتية :

- يمكن أن يعبّر جيدًا عما يحب وما لايحب.
- يمكنه التعبير عن مشاعره.
- لديه ثقة في قدراته.
- يمكن أن يحدثك عن أهدافه، وأحلامه التي يريد تحقيقها

- يفكر تفكيرًا جادًا في أن يكون له عمل خاص في المستقبل.
- يحتفظ بمفكّرة يدوّن فيها أفكاره، أحلامه، مشاعره، معارفه الجديدة.
- يفهم نفسه جيدًا ويركّز على أحاسيسه الداخلية وأحلامه.
- يتابع ويواصل أهدافه، واهتماماته.
- لديه هوايات خاصة لا يعرف بها أحد، ولا يطلع عليها أحد.
- يحب الانفراد بنفسه.
- أثناء قراءة القصص يمكنه أن يتبين الشخصيات التي تفكر وتشعر مثله.
- يمكنه أن يعرف أي المواقف التي عليه تجنبها، وأيها يمكنه الانخراط فيها.
- يحب أن يكون مجددًا، مبتكرًا.
- يعرف حدود نفسه ويرحب بالمغامرة.
- يتقبل المسؤولية عن تصرفاته.
- مثابر، طموح يسير نحو ما يريد وإن واجهته عوائق.
- يتقبل أراء الآخرين فيه، ويعرف الصواب منها والخطأ.
- لديه عدد قليل من الأصدقاء الحميمين.

- يستخدم حديثه الداخلي مع نفسه ليتعلم شيئًا ما، أو يفكر في شيء ما.
- يشعر بثقة كبيرة في نفسه.
- نادرًا ما يطلب مساعدة أحد في حل مشكلاته الشخصية.
- يستمتع بالأنشطة الفردية.
- يحب كتابة وقراءة القصائد والتاريخ العائلي، والسير الذاتية، والتراجم.
- يمكن أن يؤدي بعض الأعمال الفنية.
- يحب كتابة المذكرات.
- جيّد في التفكير، والتخطيط، والتخيُّل.

يشير مفهوم «الذكاء الذاتي» إلى معرفة الفرد الجيدة بذاته واتخاذ قرارات، وتحديد أهداف على أساس هذه المعرفة الواعية والدقيقة بالذات، وكذلك توجيه المشاعر والأفكار والاحتياجات، والتعامل مع هذه المشاعر بوعي. وتتضمن هذه المعرفة بالذات: المشاعر والحالات المزاجية والرغبات، وكذلك طريقة التفكير والكيفية التي يحصّل بها المعرفة، وأيضًا الحوافز الداخلية والدوافع، ونقاط القوة والضعف، والأهداف والنوايا.

كيف يمكننا أن نقوّي هذا النوع من الذكاء؟

- تبصير الطفل بقدراته المختلفة.
- تعليم الطفل كيفية وضع أهداف (قصيرة وطويلة) ملائمة لقدراته، والتخطيط للوصول لها.
- مساعدة طفلك ليضع خطة للتنمية الذاتية لينمي مهاراته وقدراته المختلفة.
- تعليم الطفل تدوين مذكرات خاصة به ليسجل بها: أفكاره وتتابعها، مشاعره ومسبباتها، أهدافه ودوافعه نحوها، ما يمر به من أحداث وأثرها عليه.
- تعليم الطفل الانتباه لأحلامه ومساعدته في تحليلها.
- تعليم الطفل مهارات التفكير المختلفة خاصة التفكير النقدي.
- تعليم الطفل الاسترخاء، والتفكر.
- امنحه مكانًا هادئًا ليستمتع بالخلوة فيه.
- اترك له حرية أن تكون له عادات وهوايات خاصة.
- تعليم الطفل الاستقلالية في التفكير، والقرار.
- وفّر له تراجم، وقصص حياة لمن يحبهم من الشخصيات المؤثّرة في هذا العالم.

- حاول أن تتبيّن أطفالًا لهم نفس ذكائه ليصادقهم ويقضي وقتًا معهم.
- ساعده ليكتب قصة حياته.
- ساعد طفلك على أن يمارس الحديث الذاتي (مع النفس) لينجز أعماله.
- ساعده ليتبين المشاعر المختلفة للشّخصيّات التي تمر به، أو عن طريق القصص التي يقرؤها.
- أشركه في وضع قوانين خاصة للبيئة التي يعيش فيها، واطلب منه أن يحدد بنفسه تبعات لسلوكه.
- عزز لديه تقدير الذات.

أنشطة لتعزيز وبناء الذكاء الذاتي

النشاط الأول: المرآة

- اطلب من طفلك أن ينظر في المرآة.
- اسأله: ما ملامحه المميزة؟ من يشبه؟ ما الذي يجعله مميزًا؟
- اطلب منه أن يرسم صورة لنفسه. ويتحدث عنها، وبينما يتحدث سجل ما يقول، وأعد حكي ما قال في قصة.
- أخبره بشعور معين مثلا: «غاضب، حزين، سعيد...»، واطلب منه أن يغير تعبيرات وجهه لتناسب كل شعور وهو

ينظر في المرآة ليعرف تعبيرات وجهه المختلفة مع المشاعر المختلفة.

النشاط الثاني: صف نفسك

- اكتب على ورقة حروف اسم طفلك، وحروف اسمك.
- اطلب منه أن يكتب لكل حرف من اسمه صفة أو جملة تعبر عن شيء مميز فيه، صفاته، أفكاره، آرائه، مزاياه، أشياء يمكنك عملها.
- ثم ناقش مع طفلك هذه الصفات: ما سببها؟ كيف اكتسبها؟ مزاياها، ما أثرها عليه؟ كيف يمكنه تغيير إحداها؟ كيف يمكنه تنمية الصفات الإيجابية الأخرى؟
- ما أثر هذه الصفات على دراسته؟ علاقته بأصحابه، علاقته بإخوته، أبويه؟

النشاط الثالث: ناقش

- اطلب من طفلك أن يذكر لك ثلاث وجبات، ثلاث مناسبات، ثلاثة أوقات كان لها أثر قوي على نفسه. لماذا؟ ساعده ليتذكر مشاعره في هذه الأوقات. ولماذا كان يشعر بهذا الشعور؟ ومتى أيضًا يمكنه أن يشعر نفس الشعور؟ إذا أراد أن يشعر شعورًا ما.. كيف يمكنه أن يصل إليه؟

- **عند قراءة قصة:** اطلب من طفلك أن يتخيّل أنه شخصية معينة في القصة: من هي؟ وما صفاتها؟ وكيف كان يتصرّف هو بشخصيّته الحقيقية لو أنه مكان هذه الشخصية في القصة. وكيف يمكن أن تتصرّف هذه الشخصية مكانه في المواقف التي يتعرّض هو لها؟

النشاط الرابع: درّب طفلك على الحديث الذاتي

ساعده لينظم تفكيره عن طريق الحديث مع نفسه عما يفعله.

ناقش معه ما يلي

- هل يحدِّث نفسه؟ هل يسمع أصواتًا في عقله؟
- متى يسمع هذه الأصوات أكثر، هل في أماكن معينة أو مواقف معينة: كالإقدام على مهمة يعتبرها صعبة، أوالشعور بفرحة غامرة؟
- متى حدَّث نفسه آخر مرة؟
- كيف يحدث نفسه، هل يحرك شفتيه مثلا أم أنه يحدث نفسه بلا حركة مصاحبة؟
- هل يتحدث إلى نفسه أم إلى أشخاص آخرين؟
- هل يتدرب أو يمثل موقفًا سيحدث في المستقبل؟
- هل حدث أن تحدث إلى زهرة، حيوان، نبات...؟

- هل يفيده الحديث مع نفسه في تهدئة مشاعره مثلا، أو تشجيع نفسه...؟

النشاط الخامس: اصنع كتابك الخاص

ساعد طفلك ليصنع كتابًا خاصًا عنه يسجل فيه قصة حياته من خلال ما يلي:

- اطلب من الطفل جمع صور له في مناسبات معينة سجل تاريخها والتعليق عليها: مشاعرك، المناسبة، بم كنت تفكر في هذه الأثناء؟ رأيه في هذه المناسبة...
- يمكن أن يسجل تطوراته الجسمية: طوله، وزنه، تغير ملامح وجهه.
- صورة للعبته المفضلة، حكايات عن هذه اللعبة، كيف يلعب بها، لماذا يحبها؟ من أهداها إياه؟ ما شعوره الخاص تجاه اللعبة، وتجاه من أهداها له؟
- صور للعائلة.. الأماكن التي زارها، مدرسته، الملعب الذي يتدرّب فيه...
- اجعل مكانًا خاصًا لتسجيل الإنجازات:
- شيئًا جديدًا تعلمه.
- معلومة جديدة.

- كلمة جديدة.
- صفة جديدة بدأت في الظهور، وأسباب ظهورها.
- قدرة جديدة.

النشاط السادس: نهاية اليوم

في نهاية اليوم اقض وقتًا مع طفلك لتحليل أحداث اليوم، يمكنك أن تستخدم مذكّرته الخاصة، أو الكاسيت لتسجيل الحوارات بينكما:

- ما أكثر الأحداث المؤثرة في هذا اليوم؟ ما سبب أهميتها بالنسبة له؟
- ما المشاعر التي مر بها أثناء هذا اليوم؟ (اسمها- أسبابها...)
- إذا كان من الممكن أن نضيف أو نحذف حدثًا، فما هو؟
- إذا كان من الممكن أن نعنون هذا اليوم، فما العنوان الذي يختاره؟
- إذا كان هناك شخص ما كنت تتمنى لو أنه كان معك في هذا اليوم، فمن يكون؟
- اعتبر أن اليوم مقسم لعدة مشاهد يمكنك التحكم في إعادة ترتيبها: أي الأحداث كنت تحب أن تكون قبل غيرها؟

بناء الثقة بالنفس وتقدير الذات لأولادي

معنى الثقة بالنفس:



أن يكون لدى الطفل شعور كافٍ بأنه قادر على النجاح في هذا الأمر الذي يرغب القيام به.

أهمية الثقة بالنفس:

- تدفع للتعلّم والتميُّز.
- اكتساب مهارة وفنون التعامل مع الآخرين.
- لا تبعيّة ولا انقياد.
- القدرة على التعبير عن الرأي.
- قوة الطموح واستمرارية الحماس.
- الاستمتاع بالنجاحات والاعتزاز بالذات

> أثبتت أحدث الدراسات أن:
> الأطفال الذين يفتقدون الثقة بأنفسهم غالبًا يفشلون دراسيًا وينحرفون سلوكيًا وتضعف شخصيَاتهم ويصبحون لقمة سائغة للآخرين

مظاهر ضعف الثقة بالنفس

١ - التردد.

٢ - الخجل.

٣- عدم القدرة على الاستقلال (التبعية).

٤ - الاستهتار.

٥- التهاون واللامبالاة.

٦- سوء السلوك.

٧- الشعور بعدم القدرة على النجاح.

٨- ضعف الإيمان بالقدرات الذاتية.

٩- انتقاد انجازات الآخرين ونجاحاتهم.

١٠- البحث عن شخص يلقون اللوم عليه.

١١- الفتور وضعف الدافع للعمل والإنجاز والعطاء.

١٢- عدم تحمل المسؤولية.

١٣- تفكيرهم يتجه ناحية الفشل لا ناحية النجاح.

١٤- يحبطون ويتراجعون مع أول عقبة في طريقهم.

١٥- يركزون على المشكلة وليس على حلها.

أسباب ضعف الثقة بالنفس

١ - المقارنة بالآخرين.

٢-الوكالة عنه بدل المشاركة.

٣- الحماية الزائدة.

٤-التوقع الزائد أوالتوقع الناقص (التشكيك في قدراته).

٥-التسلط والعقاب المهين.

٦-النقد اللاذع (وما جدوى المحاولة؟).

٧-انتقال العدوى من الآباء والأمهات.

كيف نقي أولادنا من مرض عدم الثقة بالنفس؟

١- إشباع حاجات الطفل الضرورية من الحب والطمأنينة والأمان والعدل.

٢- لا يجب أن نشعره بمشكلته إن كانت عنده مشكلة صحية مثلا حتى لا يركّز عليها، ويشعر حينها بالنقص.

٣- احذر الوصف السلبي (امتنع عن التكرار).

٤- لا تكن وكيلا عنه، بل معاونًا له.

٥- دعه يجرب وراقبه من بعيد.

٦- ساعده في تكوين علاقاته مع زملائه وأقرانه.

٧- ضع الضوابط والقوانين وابدأ بتنفيذها مع عدم المبالغة بوضع القيود واجعله يعيش مرحلته السنية.

٨- مراعاة الفروق الفردية بين الأولاد وأنه لا يوجد شخصان متشابهان على وجه الكرة الأرضية، وإذا كان لابد من الموازنة والمقارنة فيكون ذلك بين الطفل ونفسه فيما سبق وما هو عليه الآن.

٩- افتحوا له باب الحرية لا تضيقوا عليه الخناق فيبحث عن مخرج من هذا السجن الذي يعيش فيه.

١٠- التركيز على الجوانب الإيجابية لدى الطفل (وما من إنسان إلا لديه جوانب إيجابية).

١١- رفع الروح المعنوية للطفل بتزويده بالخبرات وتعويده على بعض المهارات تدريجيًا، دون ضغط أو إلزام، ولكن بتشويق ومتعة.

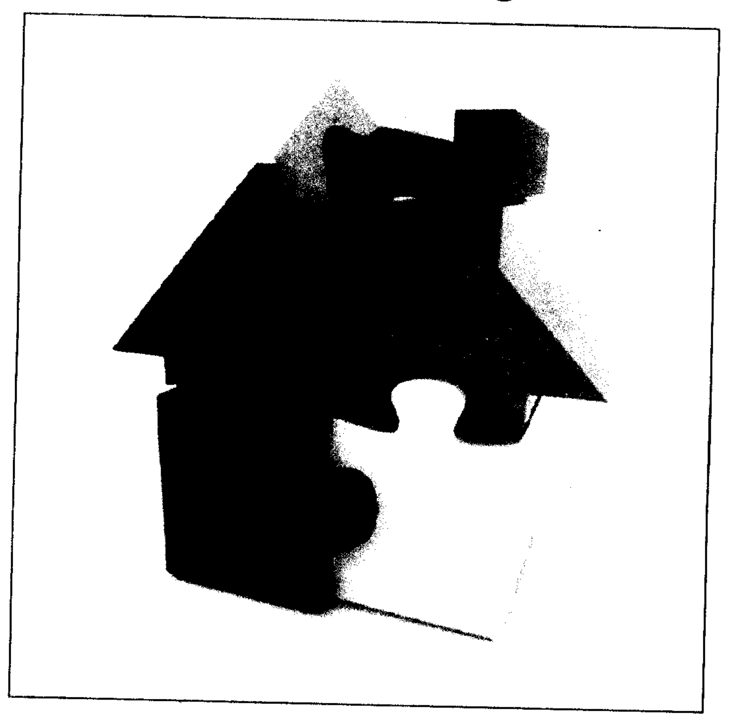
١٢- هدي النبي - *صلى الله عليه وسلم* - (كان يمر على الأطفال فيلقي عليهم السلام كما يلقي على الكبار... يا أبا عمير ما فعل النغير؟)

١٣- كبِّر وضخِّم انجازه، وامتدحه أمام الآخرين، وأظهر احترامك له.



ثامناً : الذكاء الوجداني

Emotional Intelligence





هو: مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكّن الشخص من تفهُّم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقًا من هذه المهارات.

وتمثل العواطف والانفعالات جزءًا هامًّا جدًّا وأساسيًّا من البناء النفسي للإنسان.

وقد أكدت الدراسات والأبحاث الحديثة بما لا يدع مجالًا للشك أن المنظومة الوجدانية في تركيبة الإنسان معقدة ومركبة وشديدة المقاومة للتغيير..

وهي تحدد معالم الشخصية الإنسانية منذ وقت مبكّر في حياة الإنسان، وبيَّنت الدراسات أيضًا التي تناولت العلاقة بين الجوانب البيولوجية والسيكولوجية للوجدان أن كم الألياف العصبية وعددها المتجه من المراكز الوجدانية للمخ إلى المراكز المنطقية يفوق كثيرًا التي تسير في الاتجاه المعاكس.

ما الذي يعنيه هذا؟

يعني ذلك أن تأثير الانفعال والوجدان على السلوك والتعلم يفوق كثيرًا تأثير العمليات المنطقيّة على السلوك والتعلُّم. إذن الوجدان والتفكير متداخلان تداخلًا وثيقًا.

وحتى يتمكّن الطفل من اكتساب معلومة ما أو خبرة من الخبرات فلابد أن تتوافر له الظروف الآمنة البعيدة عن التهديد والقلق حتى يزداد تركيزه وتزداد قدرته على استدعاء الخبرات السابقة، وبالتالي فهم الموقف والتعامل معه عقليًّا ومنطقيًّا.

وعندما تكون الخبرة مصحوبة بانفعال إيجابي كالفرح أو الإنجاز مثلاً يزداد إتقان المعلومة وحفظها وتخزينها في صورة واضحة يسهل استدعاؤها والاستفادة منها، وذلك لأن الناقلات العصبية في الدماغ البشري تفرز موادَّ كيميائية تعطي شعورًا بالراحة والمرح، وذلك مع الخبرة التي تعطي هذه الأحاسيس الإيجابية، فيسجل الدماغ هذه المعلومة، وكأنه يقول لنفسه: هذه المعلومة هامة احفظها وتذكّرها واستخدمها مستقبلاً.

وتعتبر هذه المشاعر الإيجابية التي ترافق الخبرة بمثابة مكافأة ذاتية للدماغ، وهي التي تدعوالعقل مستقبلًا لممارسة أشكال التفكير المختلفة كالابتكار والاكتشاف والإنجاز؛ لأن المخ في هذه الحالة يكون آمنًا.

إذا كانت الانفعالات المصاحبة للخبرة سلبية ومؤلمة كالتهديد والقلق والخوف، فإن المادة الكيميائية التي يفرزها الدماغ تجعل الفرد متحفزًا للرد بالمقاومة (مقاومة دخول المعلومة أو تعلم المهارة)؛

وذلك للمحافظة على نفسه، ويؤدي ذلك إلى مزيد من التوتر والقلق، وبالتالي يتدنى الانتباه والتركيز والتعليم.

ومن هنا كان الذكاء الوجداني هو أساس التنمية العقلية والاجتماعية والمعرفية للطفل.. وقد عرفه «دانيال جوليان» في كتابه **الذكاء الوجداني** بأنه:

«القدرة على فهم الانفعالات، ومعرفتها، والتمييز بينها، والقدرة على ضبطها والتعامل معها بإيجابية».

وقد أمكن تحديد مهارات الذكاء الوجداني التي يمكن تنميتها لدى الطفل فيما يلي:

- **الاهتمام بتمييز الانفعالات** (تسميتها هل هو فرحان – سعيد – خامل – غاضب متوتر...).
- **التحكم بردود الفعل العفوية** (عدم التسرع بإعطاء رد الفعل).
- **التعامل مع الضغوط الحياتية.**
- **تفهُّم انفعالات الآخرين ووجهة نظرهم.**
- **تفهم معايير السلوك المقبول وغير المقبول.**
- **تطوير نظرة إيجابية واقعية تجاه الذات.**

ما الذي تنتجه هذه المهارات الوجدانية؟

يؤكد «دانيال» على أن تنمية هذه المهارات تقود إلى شخصية متزنة قادرة على تحمُّل المسؤولية وتأكيد الذات، وكذلك تكون مُتفتِّحة ومتعاونة وقادرة على فهم الآخرين، وقادرة على حل المشكلات، وقادرة على ضبط النفس في مواقف الصراع والاضطراب واتزان المشاعر والسلوك والفكر مثل التعرف، وكذلك قادرة على التواصل الفعَّال وتوقع النتائج المترتبة على السلوك.

تجيء نظرية الذكاء الوجداني

كالتقاء لبحوث ودراسات المخ التي أكدت أن المخ وجداني ينشطه الأمن ويحجمه التوتر، ونظرية «جاردنر» في الذكاء المتعدد الذي صار يتضمن أنواعًا من الذكاء الشخصي والتفاعل مع الغير.

وتشير بحوث الذكاء الوجداني أن ٨٠٪ من إنجازات البشر مرجعها الذكاء الوجداني، بينما ٢٠٪ مرجعها الذكاء التحليلي.

ويشمل الذكاء الوجداني خمسة أبعاد:

١. الوعي بالذات.

٢. الدافعية الذاتية.

٣. مقاومة الاندفاع.

٤. التفهم وإدارة الوجدان.

٥. العلاقات الاجتماعية.

إذن الأمـر كلـه يـصب في خانـة التنميـة الشخـصية للتفاعـل الإيجابي والتعايش مع الآخرين.

وتجدر بنا الإشارة إلى نموذج السلوك الذكي الذي يتضمن ١٥ عملية عقلية معرفية ووجدانية -إذن العق(معرفة ووجدان)،وتتضمن هذه العمليات العقلية:

١- المثابرة.

٢- مقاومة الاندفاع.

٣- الاستماع بتفهم وتعاطف.

٤- مرونة التفكير.

٥ - التفكير في التفكير.

٦ - السعي نحو الدقة.

٧ - التساؤل.

٨ - تطبيق الخبرات السابقة في مواقف جديدة.

٩- التعبير بدقة ووضوح عن التفكير.

١٠- استخدام كل الحواس.

١١ - الإبداع والخيال.

١٢ - الحماس للحياة.

١٣ - المخاطرة المحسوبة.

١٤ - المرح.

١٥- التفكير مع الآخرين.

إذن الآن... كيف نغرس هذه السلوكيات في نفوس أولادنا خطوة خطوة؟

والبداية هي:

- الحب للطفل.
- الاحترام للطفل.
- التقبل للطفل.
- بناء الثقة بالنفس والآخرين.
- إشاعة روح المرح والدعابة مع الطفل.
- بناء صورة إيجابية لدى الطفل عن نفسه.
- تشجيع الطفل على التعبير عن انفعالاته بدلاً من كبتها.
- ومحاولة الحوار الذي يشجِّع الطفل ليحكي باستفاضة عما يشعر به؛ وذلك لأنه أثناء هذا الحوار يدرك أبعاد مشاعره بوضوح أكثر، ويصبح لديه مع الوقت قدرة على التحكم فيما يثير لديه هذا النوع من الانفعال؛ لأننا في الحقيقة حين نتحدث نبدو كما لو كنا ننظر من الخارج، لما نقول (أي لما نفكر - لما نشعر).

- نساعد الطفل ليتعرف بـأمانة على نقاط قوته ونقاط ضعفه.
- الاستماع إلى الآخرين بفهم وتفهم، وذلك يسهم في تعميق الفكرة وصقلها، فالطفل الذي يعوَّد ويتدرب على حسن الاستماع للآخرين يستطيع أن يبني أفكارًا جديدة على أفكار الآخرين، كما يستطيع توضيح وشرح تلك الأفكار، إضافة إلى أن الاستماع إلى الآخرين يخلص الطفل من تمركزه حول ذاته، فهو يبدأ في التعرف على مشاعر وأفكار الآخرين، ويبدأ في إدراك أن لهم من الأهمية مثل ما له، ولهم من الحقوق والواجبات مثل ما له، ويمكّنه ذلك من زيادة وعيه بالمشكلات، ويفتح مداركه لوجهات نظر وبدائل أخرى. ويمكنه ذلك من دخول عالم الآخرين دون تحيز.
- ومن أكثر ما يفيد الطفل في تكوين نظرة إيجابية نحو الذات المعاملةُ الهادئة المتزنة، والتشجيع على ما يبديه من إيجابيات دون إفراط أو تفريط، كذلك مساعدة الطفل على إتقان مهارات مختلفة (رياضة – فنون – قراءة – ألعاب...).
- تعويد الطفل على تسجيل انطباعاته، آرائه، خبراته، انتقاداته، والمشاركة من قبل الأهل في ذلك، وربما كان ذلك مفيدًا في نواحٍ عدة (التعبير الجيد - الوعي بذاته – فرص

للنقاش – الفهم المتبادل – الشجاعة في إبداء الرأي – متابعة تطور التفكير والمعرفة والوجدان لدى الطفل – ربط الطفل بالكتابة وهي مهارة هامة جدًّا).

- تساعد الفنون على التطورات والنمو المتزن في حياة الطفل والأمر الهام هو التعبير في حد ذاته أي ممارسة الفن ذاته بغض النظر عن النتائج، فهو وسيلة للتعبير عما يجول بخاطره من أفكار ومشاعر وانفعالات. ولقد وجد علماء النفس علاقة بين أعمال الطفل الفنية والحاجات والرغبات اللاشعورية التي تؤثر في سلوكه وتوجُّهه؛ ولذا يسهم الفن في صحة الطفل العقلية والنفسية، ويرفع عنه الضغوط، ويعطيه فرصة لإظهار المعاني التي لا يمكن أن يعبر عنها عن طريق اللغة.

هل أنت – كمربٍ ومربية للطفل – تملك الذكاء الوجداني:

انظر للعبارات التالية وأجب عن كل سؤال منها بالموافقة إذا كنت تعتقد أنها تنطبق عليك، أو عدم الموافقة إذا كنت تعتقد أن العبارة لا تنطبق عليك:

١-أشعر أحياناً بالضيق بدون أن أعرف السبب في ذلك.

٢-بعض الأشخاص يثيرون استيائي مهما حاولت أن أبدو غير مهتم بهم.

٣-كل شخص يعاني من بعض المشاكل في حياته، ولكن مشكلاتي النفسية أضخم من أي شخص آخر.

٤-عندما تواجهني مشكلة تكون دائمًا نتيجة لفشلي وخيبتي وغبائي.

٥- لا أشعر بالراحة في المواقف التي تحتاج للتعبير عن إظهار المشاعر الطيبة والمودة والحب.

٦-عندما أقرر تحقيق هدف معين أجد كثيرًا من العقبات التي تحول بيني وبين الوصول لأهدافي.

٧- أشعر بالملل وفقدان الصبر.

٨- أشعر بالتعاسة لأسباب لا أعرفها.

٩- أحتاج دائمًا لتأييد الناس حتى أرضى عن أي عمل أفعله.

١٠-أحتاج لقوة دفع خارجية حتى أتمكن من ممارسة أعمالي بنجاح.

إذا كانت **إجاباتك عن الأسئلة** السابقة أو أمثالها بالإيجاب فمعنى ذلك أنك تفتقر للذكاء الوجداني، أي أنك من النوع الذي تسيطر

عليه التقلبات الانفعالية، والاستغراق في القلق. وأنك تجد صعوبة في تكوين علاقات مستقرّة ودافئة مع الآخرين.

كما يعني أنك لا تشعر بالرضا عن نفسك ولا عن الآخرين ولا عن المجتمع الذي تعيش فيه. بعبارة أخرى فإن فرصك في النجاح والتفوق والسعادة في الحياة العملية والمهنية ستكون محدودة إذا استمررت في هذه المشاعر، ولا شك أن هذا الضعف سينتقل للطفل.

فالشخص الذي يتسم بدرجة عالية من الذكاء الوجداني، يتصف **بقدرات ومهارات** تمكنه من أن:

١- يتعاطف مع الآخرين خاصة في أوقات ضيقهم.

٢- يسهل عليه تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم.

٣- يتحكم في الانفعالات والتقلبات الوجدانية.

٤- يعبر عن المشاعر والأحاسيس بسهولة.

٥- يتفهم المشكلات بين الأشخاص ويحل الخلافات بينهم بيسر وسهولة.

٦- يحترم الآخرين ويقدرهم.

٧- يظهر درجة عالية من الود والمودة في تعاملاته مع الناس.

٨- يحقق الحب والتقدير من الذين يعرفونه.

٩- يتفهم مشاعر الآخرين ودوافعهم ويستطيع أن ينظر إلى الأمور من وجهات نظرهم.

١٠- يميل إلى الاستقلال في الرأي والحكم وفهم الأمور

١١- يتكيف مع المواقف الاجتماعية الجديدة بسهولة.

١٢- يواجه المواقف الصعبة بثقة.

١٣- يشعر براحة في المواقف الحميمية التي تتطلب تبادل المشاعر والمودة.

١٤- يستطيع أن يتصدى للأخطاء والامتهان الخارجي

الآن.. عرفت ما هو الذكاء الوجداني وتعرفت على بعض خصائصه الثابتة، ويبقى لك أن تعرف بعض ما يجب عمله لاكتساب مهاراته. وقد استطاع العلماء لحسن الحظ أن يكتشفوا كثيرًا من أسرار هذا النوع من الذكاء كما استطاع البحث العلمي أن يمنحنا كثيرًا من التوجيهات التي ترفع من معدل الذكاء الوجداني من بينها:

- تدريب الذات على الهدوء والاسترخاء في مواجهة الأزمات.
- كن واعيًا بالمشاعر والانفعالات السلبية التي تتملكك أحيانًا دون توقع. كن منتبهًا بشكل خاص لحالات القلق والاكتئاب والغضب، وأعمل على التخلّص منها أو

الإقلال منها بقدر ما تستطيع؛ لأنها تكـون -غالبًـا- عائقًـا لتفاعلاتك الجيدة بالناس، وتجعل بينك وبينهم سدًّا منيعًا.

- لا تجعل العناد أو المكابرة يحرمانك من التعلّم من الآخـرين حتى ولو كانوا أصغر منك، أو مختلفين عنك أو أقل مركـزًا أو سطوة فالرأي الجيد والحكمة لا تعرف التمييز.. فاطلبهـا حيثما وجدتها، وأينما وجدتها، ومع من تجدها.
- حافظ دائمًا على مشاعر طيبة عند التعامـل مـع الآخـرين، بأن تتفهّم مشاعرهم ومـا يـوجّههم مـن دوافـع وحاجـات شخصية واجتماعية. تفهـم مخـاوفهم، ومـشاعرهم بـالغيرة والغضب حتى تكون أقدر على توجيه تفاعلاتك معهـم في الطريق الإيجابي دائمًا، وبأقل قدر من التوتر.
- علينا أن ندرب أنفسنا جيدًا على مواجهة الأزمات بهـدوء، وأن نتصدى لحل الخلافات، خاصة تلك الـتي تثـور عنـدما نواجه مختلف التأثيرات السلبية والعقبات التي قـد تطرحهـا أمامنا بيئة اجتماعيـة تعـوق قـدراتنا علـى النمـو الـسليم، والصحّة النفسيّة.
- كذلك ينصح العلماء بأن تنمي قدرتك على مواجهة النقـد الخارجي. انظر للنقد بوصفه فرصة للناقـد والمنتقـد للعمـل

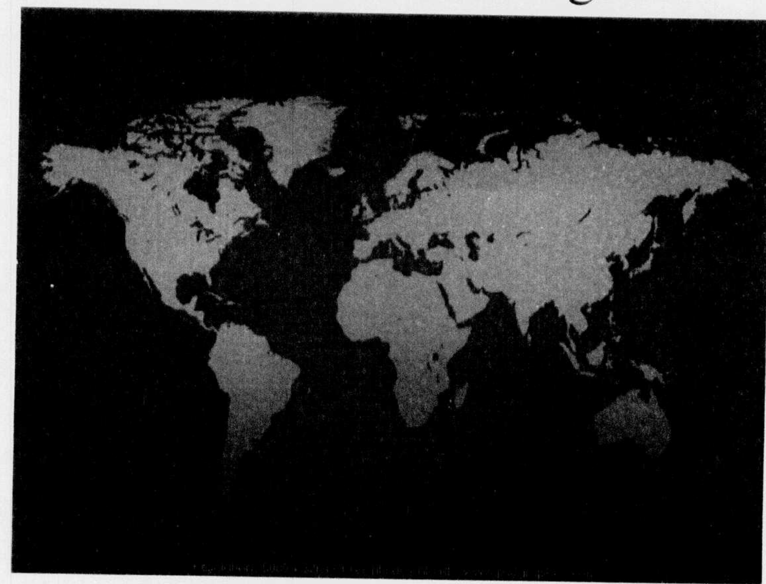
معًا نحو تحقيق هدف له معنى للوصول إلى حلول ناجحة للمشكلات التي أثارت النقد، وليس بوصفه خصومة وتآمرًا.

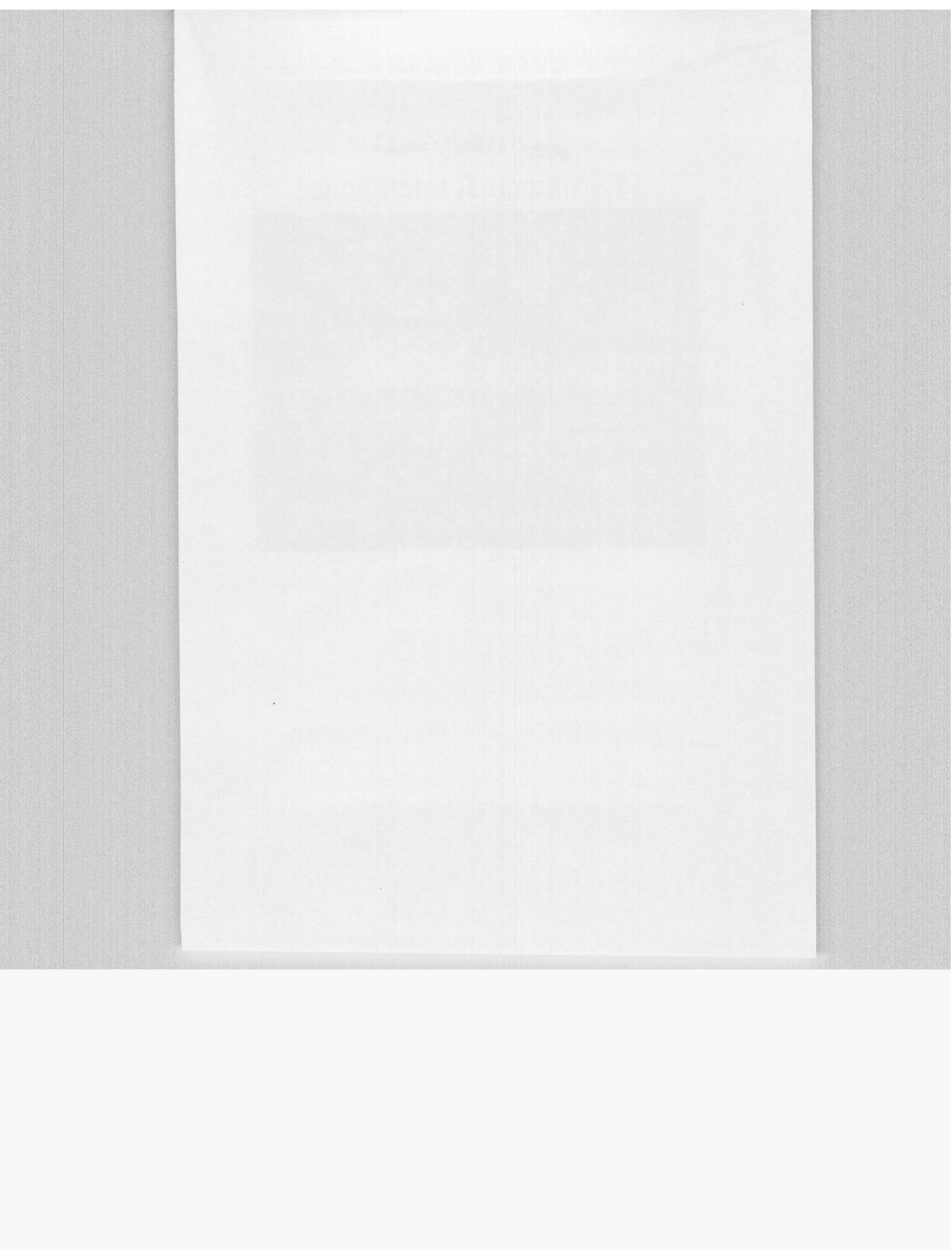
- راقب تحيُّزاتك وتعصّبك الشخصي ضد بعض الأشخاص المختلفين عنك اجتماعيًا أو ذهنيًّا. تذكّر أن التعصب نوع من الجمود العاطفي، ولهذا تتصف الشخصية المتعصّبة بالعدائية نحو المختلفين عنها في الرأي أو السلوك مهما كانت الحقائق مختلفة عما تحمل من رأي متحيز أو توجه سلبي نحو الآخرين.



تاسعًا : الذكاء البيئي

Environmental intelligence





الذكاء البيئي هو القدرة على ملاحظة الأشياء من حولك ، والتعرف على هذه الأشياء كالنباتات والحيوانات والصخور والطقس والنجوم.

خصائص وصفات من لديه هذا الذكاء:

- حب الحيوانات والأشجار والورد والبيئة الطبيعية.
- حب المواضيع البيئية.
- حب زيارة حديقة الحيوان ومشاهدة برامج خاصة بالطبيعة في التلفاز.
- حب زيارة المراصد الفلكية والتأمل في السماء والطبيعة.
- حب تربية الحيوانات الأليفة، وتذكّر أسماء الحيوانات والنباتات جيدًا، وحب السؤال عن الشعوب وكيفية عيشهم..

بعض المهن المناسبة لهذا الذكاء

- عالم آثار وحفريات، عالم فلك، نحال، عالم نبات، عالم بيئة، مزارع، صياد، عالم حشرات، بستاني، عالم بيولوجي، بحري، عالم أرصاد جوية، المتسلق، مدير الموارد الطبيعية، دليل(مترجم للطبيعة)، عالم طيور،عالم أنثروبولوجيا(جسدي)، بحّار، طبيب، بيطري.

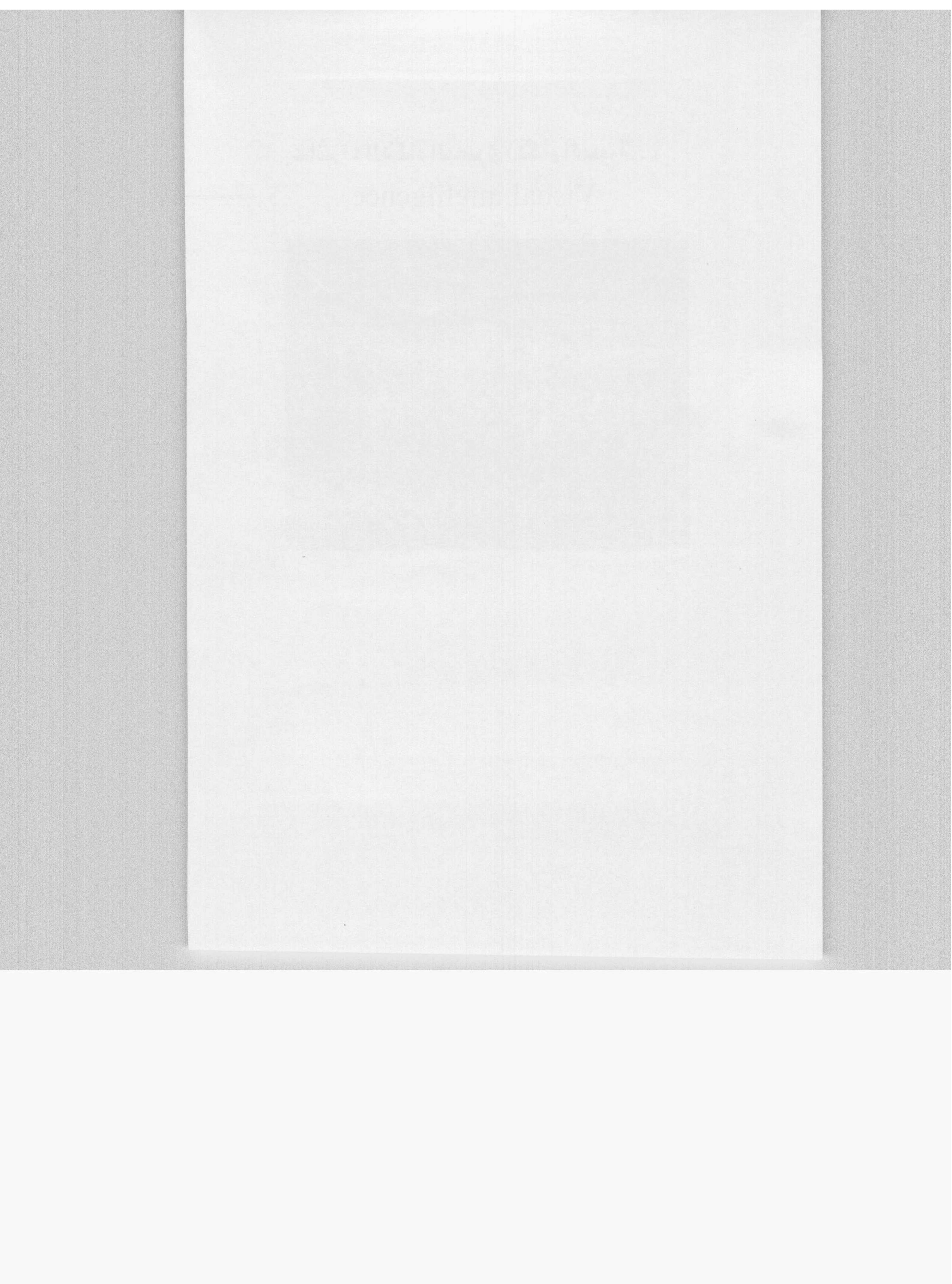
كيف ننمي هذا الذكاء

- الزراعة وملاحظة مراحل النمو.
- عمل حديقة جماعية، ومراقبة الطيور.
- مشاهدة النجوم، التأمل في خلق الله.
- مشاهدة برامج الطبيعة.
- تعلم طهي الخضراوات والفاكهة، وتربية الحيوانات الأليفة ودراسة حياة أحد الحيوانات أو النباتات ودراسة المجرات والكواكب، التطوّع في حملات التشجير وحماية البيئة.

عاشراً: الذكاء البصري (ذكاء الصورة..)

Visual intelligence





الذكاء المكاني - البصري- وهوما يعرف بـ"ذكاء الصورة" ويعني القدرة على التخيُّل بدقّة، والتفكير في الأشياء بصريًا عن طريق التصوّر، مع امتلاك القدرة على تعديل هذا التصوّر المرئي في الذهن، قبل أن يترجمه الشخص إلى واقع. كما يعرف أيضًا بـ«الذكاء الفضائي»، وهو التميز في القدرة على استعمال الفضاء أو الفراغ بشتى أشكاله أو ما يعرف بالوعي الفراغي- بما في ذلك قراءة الخرائط والجداول والمخططات وتخيل الأشياء وتصور المساحات... إلخ.

وبالتالي فإن هذه القدرات تتضمن:

١- **الوعي الفراغي**: أي قدرة الفرد على حل المشكلات المتضمنة توجيها فراغيًّا؛ بمعنى تحريك الأشياء خلال الفراغ كما في لعبة الشطرنج، أو قدرته على استخدام الاتجاهات الأربعة في تحديد مكانه بسهولة في مكان جديد مثلا، أو في لعبة مناورة السيارات في الألعاب الإلكترونية مثلا... إلخ.

٢- **العمل مع الأشياء**: وهي القدرة على استخدام استراتيجية التوافق البصري اليدوي لتركيب الأشياء، وإعادة ترتيبها، أيضا البراعة في زخرفة وتجميل الأشياء، أوإصلاحها.

٣- **التصميم الفني**: القدرة على تنفيذ المشروعات أوالمهمات الفنية التي تتطلب حسًّا جماليًّا، وتصميميًا.

يمكنه أن يعمل: فنانًا، معماريًا، مصورًا، مصممًا داخليًا، بحارًا، مصمم مواقع، مصممًا فوتوغرافيًا، مصمم أزياء، لاعب شطرنج، ميكانيكيًا، مخطط طرق، مصمم فنون متحرّكة.

- **ويتميز الشخص المتمتع بهذا الذكاء بقدرة على القيام بالأمور التالية:**

١-التفكير بالصورة:

- لديه قدرة على تصور الأشكال أو الأفكار (إبداع صور عقلية)، وأيضًا على وصف هذه الصور المرئية الواضحة له في خياله.
- يمكنه تخيُّل كيف ستبدو الأشياء المقلوبة إذا ما عدلت في وضعها الصحيح.
- لديه أحلام يقظة (تخيلات بصريّة) أكثر من أقرانه، وغالبًا ما يرى صورًا مرئية حيّة إذا ما أغمض عينيه.
- كما أن لديه أحلامًا حيّة، حيوية، مشرقة عند نومه.
- يستمتع بالفنون البصرية، والتعبيرية، مثل مشاهدة الأفلام، الشرائح... وأي عروض مرئيّة.

- يستمتع بالأنشطة التي تتطلب ذاكرة بصرية وتخيُّلًا.
- يترجم أفكاره ومشاعره لرسوم تعبيرية مرئية.
- يستمتع بالأنشطة الفنية كالرسم، التلوين، النحت، التشكيل.
- يرسم أشكالا متطوّرة عن مرحلته العمرية.
- يحب الفك والتركيب، والبناء، مثل فك الأشياء وإعادة تركيبها بسهولة مثل الألعاب.
- يبني تركيبات ممتعة ثلاثيّة الأبعاد مثل المكعّبات.
- يستمتع بعمل البازل (الألغاز)، المتاهات (لعبة البحث عن شيء في رسمه)، وغيرها من الأنشطة البصريّة (المرئية) مثل استخدام الخرائط.
- يحب التخطيط في الأوراق، اللوحات، على الرمل.. وغيرها من الخامات.
- يمكنه تقليد رسوم الآخرين، إضافة لتصميم رسوم خاصة به.
- يستخدم الأنسجة المختلفة، أو الأشياء ذات الملامس المختلفة ليضفي عمقًا على أعماله الفنية.
- يحب استخدام الكاميرا ليلتقط ما يراه حوله.

- يظهر اهتمامًا بالتفاصيل الفنِّية في الثقافات الأخرى: مثل الأزياء، الحلي والمجوهرات، الفنون اليدوية.
- يتذكّر جيِّدًا الأماكن التي يزورها، كما يمكنه الوصول لأي مكان بسهولة.
- يستمتع بالحديث عن أعماله وأعمال الآخرين الفنية.
- أثناء القراءة ينتبه للصور أكثر من الكلمات، ويميز التفاصيل جيدًا.
- يفضل الفيديو والصور على استخدام الكلمات.
- يحب الهندسة أكثر من الجبر.
- لديه تفوّق في عمل الرسوم التوضيحية.
- يمكنه رسم مناظير، أشكال مجسّمة، وثلاثية الأبعاد، وكذلك يرسم المتاهات والنماذج المعقدة.
- يرسم بخطوط مختلفة (مستقيم، متعرّج، دائري...) ويستخدم اللون بشكل منظّم غير عشوائي.
- يظهر حساسية عالية للون، الخط، الشكل، التكوين، المساحة، العلاقات بين هذه الأشياء.
- لديه قدرة على قراءة وترجمة الخرائط، الرسوم التوضيحية، الأشكال.. بسهولة أكثر من النصوص المكتوبة، مع العلم

بأن طفل ما قبل المدرسة يستمتع بالمرئيات عمومًا أكثر من النص.

- يمكنه فهم طرق العمل المرسومة المرافقة للعب، أوالآلات مثلا.
- يحب الكتب والمجلات التي تكثر فيها الرسوم والأشكال.
- يستخدم هذا الذكاء في إيجاد ابتكارات جديدة؛ ليطور حلولًا متفرّدة للمشكلات.

كيف ننمي هذا الذكاء؟

١- قدم لطفلك ألعاب المتاهات، والألغاز المرئية (البازل)، وألعاب التركيبات ثلاثية الأبعاد.

٢- درب طفلك على التصوّر، والتخيل:

- مارس معه الحكي التخيلي (الوصف الدقيق أثناء الحكي) ليعينه على تخيُّل مرئي لما تحكي عنه.
- دربه على التخيُّل كوسيلة لتنمية الذاكرة.
- استخدام الكتب الغنيّة بالخيال والغنيّة بالرسوم أيضًا لتحبيب طفلك في القراءة.

٣- قم مع طفلك بعمل زيارات ميدانية أو على الإنترنت: (للمتاحف، المعارض، حدائق الحيوان، البحار، الريف..) دعه يلتقط صورًا هناك، ويقوم برسم هذه الأشياء.

٤- امنحه (تلسكوب)، أو (ميكروسكوب) ليستكشف العالم من حوله.

٥- طالعا معًا خريطة المنطقة السكنيّة التي تعيش بها، واطلب من طفلك تحديد أقرب متجر من البيت.

٦- نمِّ لديه هواية التصوير الفوتوغرافي، تصوير الفيديو، الرسم، الفنون البصرية، الرسم على الكمبيوتر، الرسوم المتحركة، الشطرنج، المجسمات، المكعبات، المباني...

٧- اهتم بهواياته وأنشطته المختلفة، ووفر له الخامات الفنية المختلفة للأعمال اليدوية من الألوان، العجائن، وأدوات النحت...

٨- عوّد طفلك على أن يكون له رؤية لكيفية أداء مهمة ما قبل عملها بنفسه، وليس فقط الحديث عنها.

٩- عوّده على عمل قائمة مرئية بالأعمال التي لديه، فأمام كل مهمة صورة معبرة عنها.

١٠- يمكنك الاستعانة بالكمبيوتر في تعليم طفلك بما يتيحه من مواد مصورة، ورسوم في تعليمه الهجاء، أو الكتابة...

١١- اعرض عليه الفنون البصرية المختلفة مثل الأفلام المتحركة الهادفة.

١٢- استخدم الرؤية كوسيلة أساسية في تعليمه كل شيء، مثل تعلم المفاهيم الرياضية.

١٣- وفّر له فرصة القيام بالأنشطة والمشروعات الفنية.

١٤- وفر له فرصة تعلم برامج الكمبيوتر التي تهتم بالرسوم مثل (Photoshop , Paintbrush, etc).

١٥- وفر له وسائل تعلم التكنيكيات الفنية للرسم، التلوين، التظليل... إلخ.

١٦- قم معه بعمل هذه الأنشطة:

النشاط الأول

علّمه الرسم خطوة خطوة.

النشاط الثاني

غيّر ترتيب الغرفة:

- اسمح له بأن يعيد ترتيب حجرته، اسأله ما الترتيب الذي يحبه.
- اطلب منه رسم حجرته في ترتيبها القديم على شكل مربعات ومستطيلات ودوائر حسب شكل الأثاث.

- ساعده ليوقع الرسم بمقياس على ورقة مربعة.
- اجلسا معًا لتفكرا في ترتيبٍ جديد للغرفة، محاولا أن يجد عدة ترتيبات ممكنة.
- واطلب منه رسم كل ترتيب يفكر به.

النشاط الثالث (نمِّ التصور عنده):

١ - اطلب من طفلك التفكير في شيء ما.

- اطلب منه أن يحاول رؤية هذا الشيء (تصوره) أثناء إغماضه عينيه.
- ناقش طفلك: ماذا ترى؟ ما التفاصيل التي تراها؟ ما لونه الذي تراه...؟
- اطلب منه أن يظل مغمضًا عينيه، واطلب منه أن يحاول تصور ورؤية هذا الشيء في حالة تحريكه للأمام، وتحريكه للخلف، أو أن يتصوره حين يغير لونه.
- استمر في التحدث حول هذا الشيء محاولًا مساعدة طفلك على تخيُّله بتفاصيله، مع تغيير هذه التفاصيل عن طريق التصوّر.
- اطلب من طفلك أن يرسم الشكل الجديد للشيء بتفاصيله الجديدة.

٢- اطلب من طفلك أن يبدأ في تصوّر شيء جديد: (مكان مع تغيير إضاءته، مع تصوره صباحًا ومساء....)

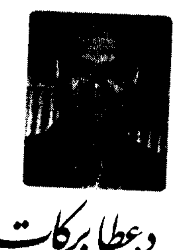
٣- طوّر التصور ليبدأ في تصور أشخاص داخل المكان..(هم ثابتون، ثم متحركون..) وتدرج في تدريب طفلك على التصور، ولكن استمر حتى يعتاد رؤية الأشياء بخياله كأنه يراها حقيقة.

النشاط الرابع: القصص التخيلي:

- أحضر قصة جيدة غنية بصور ملونة.
- أخف الصور في الصفحة الأولى ثم اقرأ.
- توقف في نهاية الصفحة الأولى واسأل طفلك ما الذي تحكي عنه هذه الصفحة، ودعه يخمّن ما الذي يمكن أن يكون بالصورة التي تعبر عن هذه الصفحة.
- أظهر الرسم وناقش مع طفلك تفاصيله.
- اذهب للصفحة التالية فالتالية.. وهكذا.



الكاتب في سطور



د عطا بركات
Dr.Ata Barakat

١ - رئيس الأكاديمية الدولية لصناعة العبقرية.

٢- زميل الكلية الملكية ومتخصص فى تقويم الأسنان .

٣- مبتكر أول برنامج تدريبى لأطباء الأسنان فى العالم لتقويم الأسنان (أسرار تقويم الأسنان).

٤- رسالة دكتوراه فى علم النفس والعلاج النفسى .

٥- بكالوريوس إعلام .

مدرب ومحاضر مُعتمد ("CCT" Certified Trainer) Corporate في التنمية البشرية من المركز الكندي للتنمية البشرية CTCHD)بمنتريال بكندا والعديد من المراكز والأكاديميات والجامعات العالمية.

٦- مدرب مدربين معتمد ومبتكر البرنامج الدولي (المدرب العبقري المحترف).

٧- مدرب ومطور للبرمجة اللغوية العصبية (النظام الجديد) (NLP new system)

٨- مدرب لبرنامج الكورت لتعليم التفكير لديبونو.

٩- أول كاتب عالمي للأطفال يحول برنامج تعليم التفكير (الكورت لديبونو) إلى قصص للأطفال (دار الأندلس الخضراء بالسعودية).

١٠- معتمد للقراءة السريعة وقوة الذاكرة، وخرائط العقل.

١١- مؤلف برنامج صناعة العبقرية. (أول برنامج عالمي شامل متخصص في صناعة العبقرية) (أول برنامج عربي مستوحى من البيئة العربية) (GMC)(TM)

١٢- كاتب ومؤلف العديد من الكتب منها:

- أكثر من ١٥٠ قصة موجهة للأطفال للتنمية الخلقية والعقلية.
- منهج متخصص لرياض الأطفال.
- العديد من الكتب المتخصصة في التنمية البشرية والعقلية.

١٣- مبدع ومؤلّف العديد من البرامج التدريبية منها:

- دبلومة صناعة العبقرية (تفعيل وتنشيط مناطق المخ المختلفة)

- دبلومة معلمات رياض الأطفال (أول دبلوم عالمي خاص برياض الأطفال)
- كيف تحصل على الدرجة النهائية؟ (برنامج يعلم مهارات التعلم والتفوق لطلاب العلم)
- دبلومة الأم العبقرية (متخصص لتعليم الأمهات مهارات التربية المثالية)
- دبلومة مهارات الحياة (لتعليم مهارات التنمية البشرية العشرة)

١٤- ألقى العديد من المحاضرات والبرامج التدريبية في الجامعات المصرية (جامعة المنصورة-جامعة القاهرة-جامعة عين شمس) والعربية (جامعة محمد خيضر بسكرة الجزائر- جامعة الأمير عبد القادر بقسنطينة بالجزائر،جامعة باتنه بالجزائر، جامعة الإمارات) والمراكز التدريبية والجمعيات الأهلية.

١٥- حاصل على العديد من الشهادات الشرفية من الدول العربية.

١٦- حاصل على العديد من دبلومات التربية العقلية والنفسية وتعليم التفكير.

١٧- حاصل على العديد من الجوائز وشهادات التقدير في مجال تعليم التفكير.

١٨- حصل على العديد من الجوائز في أدب الطفل.

١٩- حصل على مركز أول للجامعات في مسابقة النوابغ.

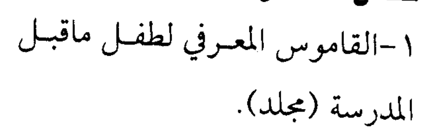
٢٠- المركز الأول لجامعات مصر في الكتابة للمسرح والمركز الثانى في الزجل.

٢١- حضر العديد من الدورات التربوية للتعامل مع المراهقين.(وأعد استراتيجية حديثة للتعامل معهم واستيعابهم).

٢٢- مؤسس الاتحاد العالمي لخبراء التنمية البشرية (تحت التأسيس).

٢٣- عضوالعديد من الاتحادات والنوادي الأدبية والجمعيات العالمية.

قائمة مؤلفات د. عطا بركات



قصص الأطفال

١-القاموس المعرفي لطفل ماقبل المدرسة (مجلد).

٢- طفولة النبي (٥قصص).

٣- تعليم المفاهيم عن طريق التلوين (٢٥ جزءًا).

٤- الخالدات (مفتوح).

٥- الأخفياء الأتقياء (٤).

٦- الألغاز العجيبة (٧٠ جزءًا).

٧- البطولة (١٠٠ جزءًا).

٨- من صناع الحياة (٢٠ جزءًا).

٩- أنا أفكر (٥٠ قصة).

١٠- العظماء العشرة (١٠ أجزاء).

١١- أخلاق غائبة (٣٠ قصة).

١٢- من قصص القرآن (١٠ قصص).

١٣- أولو العزم (٥ قصص).

١٤- قصص تربوية من الأحاديث النبوية (١٠قصص)

١٥- المغامرات العجيبة (٢٠ قصة).

١٦- أبناء الصحابة (١٠ قصص).

١٧- الفرسان (١٠٠قصة).

١٨- مغامرات السندباد (١٠قصص).

١٩- مغامرات البطة السوداء (٢٠ قصة).

٢٠- مغامرات أبومرة (١٠ قصص).

٢١- المطارد رقم واحد (١٠).

٢٢- تناتيش (١٠).

٢٣- الكلمة المفقودة (١٠).

٢٤- قصص الأنبياء (٢٥).

٢٥- أنا مبدع وموهوب ومبتكر (١٠ قصص).

الكتب

١- اكتب سيناريو حياتك.

٢- فن الحوار العائلي (ج١بين الزوجين).

٣- كيف نغرس القيم الإيجابية في طفل ماقبل المدرسة.

٤- كيف أتحكّم في غضبي عندما أتعامل مع الطفل.

٥- فن العقاب الفعّال.

٦- أسئلة الطفل (كيف نستوعبها ونجيب عليها؟).

٧- كيف نتعامل مع الآخرين؟
٨- كيف أقوّى إرادتي وأزيد رغبتي؟
٩- قوة الحماس (كيف أزيد حماسي وأجعله يستمر؟)
١٠- كيف نصنع طفلًا عبقريًّا؟ (ج١، ج٢، ج٣، ج٤،ج٥).
١١- الذاكرة الحديدية.
١٢- التفكير الإبداعي (كيف تصبح مبدعًا).
١٣- كيف تغير عاداتك؟
١٤- فن الحوار مع الأبناء.
١٥- أنا موهوب.
١٦- ضاعف حياتك (كيف تجعل يومك ٤٨ ساعة).
١٧- المخ المبتكر.
١٨- كيف تنمى قدراتك العقلية؟ ج٦،٥،٤،٣،٢،١
١٩- قاموس التربية المثالية.
٢٠- أسرار التميز.
٢١- العمل في فريق عمل.
٢٢- الشخصية المحبوبة.
٢٣- المعلم المحبوب.
٢٤- المرأة المبدعة.

٢٥- (صناعة التفكير) كيف أعلم أولادي التفكير؟

٢٦- (صناعة الذكاء) كيف أنمي ذكاء أولادي؟

٢٧- (تربية النجاح "١") أولادنا كيف نساعدهم على التفوق؟

٢٨- كيف تكتشف نفسك؟

٢٩- القراءة السريعة.

٣٠- خرائط العقل.

٣١- كيف تدير حياتك؟

٣٢- الثقة في النفس (كيف أبنيها في أولادي؟)

٣٣- كيف أعلم أولادي مهارات الحياة

٣٤- كيف نحكي ونؤلّف قصة؟

٣٥- بنت الجامعة (وإدارة الذات - وقدراتها العقلية - وقوة إيمانها - وإبداعها)

٣٦- كيف نحكي السيرة النبوية لأولادنا؟

٣٧- الغذاء ينمي الذكاء.

٣٨- الإذاعة المدرسية.

٣٩- الصحافة المدرسية.

٤٠- المسرح المدرسي.

٤١- مهارات التفوّق الدراسي.

٤٢- الذكاء العاطفي.

٤٣- الذكاء الاجتماعي.

٤٤- التنمية البشرية في السيرة النبوية.

٤٥- الألعاب التربوية.

٤٦ – حرب التفوق .

الآن.. أصبح بإمكانكم أن تنمّوا قدرات أولادكم الذهنية.. أن تتعرفوا على نقاط تميزهم فتصقلونها، وتتعرفوا على نقـاط ضـعفهم فتقوونها... عن طريق (البرنامج الدولي "جى إم سـي" GMC والمهتم بصناعة العبقرية..

- تنمية وتطوير ١٢٥ منطقة من مناطق المخ وهي:
- ٣٦ منطقة سلوكية من مناطق بناء الشخصية القوية.
- ٥٠مهارة من مهارات التفكير.
- ١٠ ذكاءات متعددة.
- ١٩ قدرة عقلية.
- ١٠ مواهب...

فهيا سارع بالاشتراك لابنك.. لابنتـك.. لاشـك أن الاسـتفادة كبيرة جدًّا.. غيّر حياة أولادك.. وابحث لهم عن السعادة.. فهي تبـدأ من المخ..

ابحث عن مركز صناعة العبقرية في بلدك أو منطقتـك.. فـإن لم تجد فابدأ بتكوينه أنت، واتصل بنا نساعدك..

www.gmc4me.com

الفهرس